



Nuestra cocina regional

Aragón, Asturias, Cantabria, Galicia, La Rioja, Navarra y País Vasco







Lo mejor de nosotros para su familia

Nuestra cocina regional

Aragón, Asturias, Cantabria, Galicia, La Rioja, Navarra y País Vasco



Un país se distingue de otros por su topografía, su clima, su historia, por el carácter de las personas que lo habitan y, sobre todo, por sus costumbres. La confluencia de todos esos elementos a lo largo de los siglos conforma su cultura, la cual se expresa a través de manifestaciones de diversa índole, como el arte, la literatura, la arquitectura, la música y, cómo no, la cocina.

Tenemos la enorme fortuna de vivir en un país estratégicamente situado, cuya historia se ha escrito a través de la sucesión de diversas civilizaciones que han ido dejando su impronta a lo largo del tiempo, forjando un carácter marcadamente inconformista y un territorio rico en su diversidad en el que conviven diferentes identidades culturales, cada una de las cuales se manifiesta a través de una cultura culinaria característica.

Así, del mismo modo que para conocer a fondo la cultura de un país es necesario conocer su gastronomía, no podremos comprender la cultura española sin conocer los matices de nuestra cocina regional.

Este es el propósito de esta serie de libros, profundizar en el conocimiento y el disfrute de la amplísima variedad gastronómica de nuestro país. Su proceso de creación ha sido fiel a ese espíritu y en su elaboración ha participado activamente un gran número de presentadoras de Thermomix de toda España proponiendo unas recetas que representan tanto el valor de las tradiciones propias como el orgullo de los productos autóctonos.

Con objeto de hacer los libros manejables, hemos dividido la cocina regional española en cuatro volúmenes independientes, cada uno de los cuales les ofrece una amplia selección de las variedades gastronómicas más representativas de cada una de las regiones Thermomix de España.

Espero que disfruten de las recetas que les proponemos y que gracias a ellas y a su Thermomix tengan la oportunidad de profundizar en el conocimiento de unas diferencias y matices que no hacen otra cosa que enriquecer nuestra cultura.

Ignacio Fernández-Simal
Director Thermomix España

El norte peninsular es tierra de valles verdes y sierras imponentes, vertebrada por el ancestral camino de Santiago, vínculo espiritual y comercial durante siglos. Pequeños pueblos y ermitas se suceden entre bellas ciudades costeras, donde el mar es fuente de riqueza y trabajo. Sus gentes, recias y trabajadoras, ofrecieron tenaz resistencia a la colonización romana.

Como ocurre en otros países cercarnos, como Francia o Italia, hay grandes diferencias entre el Norte y el Sur. Diferencias no sólo en el clima, más suave y lluvioso en el Norte, también en el carácter de sus gentes, sus formas de vida y, por supuesto, también en la cocina, aportando a la gastronomía española una riqueza y variedad inimaginables de otra manera.

Por aquí entran los frentes atlánticos que dejan abundantes lluvias en paisajes de altas montañas, profundos valles y ricos pastos que proporcionan carnes y lácteos en abundancia y de gran calidad. Gran parte de la producción láctea española procede de aquí, y algunos de los mejores y más premiados quesos, como el Arzua-Ulloa gallego, el Roncal navarro, el Cabrales asturiano, el Tronchón de Aragón, o el Idiazábal vasco El macizo de los Picos de Europa está considerado como el paraíso de los gastrónomos, con más de 30 variedades de quesos, la mayoría de vaca, con producciones mínimas de escasa o ninguna comercialización. Un ejemplo interesante es el queso Gamonedo o *Gamoneu,* un queso azul ahumado y fermentado de forma natural en cuevas remotas de las sierras.

En muchas zonas todavía se sigue segando la hierba con guadaña, y en las casas de labranza se elabora el queso y el pan artesanalmente, incluso conservando la vieja cultura de la trashumancia. La tierras de labor se heredan de padres a hijos durante generaciones, y los agricultores conservan el amor por la tierra de sus antepasados, cultivando frutas, verduras y hortalizas que sirven de base a una cocina tradicional rica y variada, sobre todo sopas, cocidos y guisos de olla típicos con el aditamento frecuente de carnes y embutidos del cerdo, sobre todo morcilla, tocino y chorizo ahumados con leña, regalándonos platos imprescindibles de la cocina de invierno como la fabada asturiana, el caldo gallego o el contundente cocido montañés.

Aunque el cerdo sigue siendo protagonista de asados, guisos y calderetas, los buenos pastos han fomentado una importante cabaña ganadera, con carnes de primera, como la ternera gallega, aunque en Aragón predomina el cordero, ya sea preparado al chilindrón o asado, el famoso ternasco, y en Navarra se disfruta de pichones, pollos y perdices, con la reciente introducción de patos, muy apreciados por su carne y su sabroso *foie,* tan de moda en estos últimos tiempos en la cocina española.

La huerta, en pequeñas explotaciones, produce algunas de las mejores verduras del país, que llenan los mercados tradicionales. Los pimientos del Piquillo, las alcachofas de Tudela, los espárragos navarros, las borrajas, los cardos, las patatas y los grelos gallegos, sin olvidar las alubias de Tolosa y una gran variedad de setas, son la base de su cocina tradicional o de novedosas propuestas de la nueva cocina.

La abundancia y fertilidad de sus mares ha dado pie a una importante industria pesquera y conservera, soporte económico de muchas comunidades. Es proverbial la calidad y variedad de sus pescados y mariscos, ya procedan del Cantábrico como de las fértiles Rías gallegas, con productos tan apreciados como los mejillones,

percebes, vieiras, berberechos, nécoras y pulpos, merluzas, bonitos, sardinas y boquerones. El bacalao, que ha entrado desde siempre por los puertos del Norte, llegando luego a toda la Península, resulta imprescindible para entender la cocina española.

Como bien se sabe, las gentes del Norte gustan de comer bien y en abundancia, reunidos en familia o en las numerosas fiestas que salpican sus pueblos. Especial importancia tienen en este sentido las sociedades gastronómicas, curiosa muestra del amor por la cocina y su importancia en la sociedad vasca. En ellas, los socios se reúnen para cocinar, hacer tertulia y vida en común en torno a la mesa. Otra buena manera de acercarnos a su gastronomía es ir de tapas o *pintxos,* una costumbre que ha ido evolucionado desde las sencillas tapas frías de queso, jamón o escabeches, hasta platos de cocina más elaborados que incluyen fritos caseros, croquetas, tostadas, canapés, mariscos y chacinas de primera calidad, acompañados siempre de cerveza, vino o sidra.

Otro de los atractivos de la zona son sus vinos y licores. Los más conocidos y exportados son los riojas, albariños y ribeiros gallegos y somontanos aragoneses, pero son también excelentes los vinos de Cariñena, Calatayud y Campo de Borja, los rosados navarros y la sidra, bebida artesanal de manzana, de escasa graduación y muy adecuada para el tapeo y la cocina. O el *txakolí* vasco, acompañamiento perfecto para los platos de pescado y marisco, y muy adecuado para los *pintxos*. Licores como el pacharán, a base de endrinas silvestres, sirven de digestivos tras las copiosas comidas, y el orujo gallego es la base de la popular queimada, junto con azúcar, granos de café y cortezas de limón, removiendo al fuego mientras se recita el *conxuro da queimada* de connotaciones mágicas.

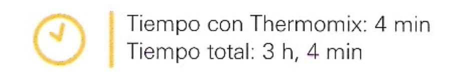
Abundan, como es natural en estas tierras, los postres a base de leche, cuajada y queso fresco, como el flan, la leche frita o el arroz con leche, natillas, quesadas y sobaos pasiegos, sin olvidar *frixuelos* y filloas, *casadielles* y *carbayones*. Las almendras son protagonistas en los mazapanes y en la popular tarta de Santiago gallega. En Aragón son muy aficionados a las frutas escarchadas y cubiertas de chocolate, toda una delicia.

La tradición culinaria y las buenas materias primas, junto con las influencias de la cercana Francia, proporcionan un caldo de cultivo excelente donde han surgido algunos de los mejores cocineros del país, reconocidos tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. Y aunque no faltan méritos en otros aspectos, la gastronomía del Norte se ha convertido en su principal atractivo turístico. Ciudades como San Sebastián, que aspira a convertirse en capital culinaria europea, cuenta con tres restaurantes con tres estrellas Michelin, un nivel que pocas ciudades del mundo alcanzan.

La Nueva Cocina Vasca tiene chefs tan reconocidos como Juan Mari Arzak, Pedro Subijana, Martín Berasategui o Andoni Aduriz, a cargo de Mugaritz, a escasos kilómetros de San Sebastián, considerado cuarto mejor restaurante del mundo. No es de extrañar que se haya elegido a esta ciudad como sede del nuevo proyecto de colaboración institucional que supone la creación del Basque Culinary Centre, la primera universidad de gastronomía. Todo un reto para el futuro, que situará la cultura culinaria del norte de España al nivel que merece.

José Maldonado
Asesor gastronómico

Boroña *preñada*


Tiempo con Thermomix: 4 min
Tiempo total: 3 h, 4 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

480 g de agua templada
1 cucharadita de sal (10 g)
400 g de harina de maíz (preferiblemente de molino de piedra)
100 g de harina de trigo
2 chorizos troceados sin piel
1 morcilla troceada sin piel
100 g de panceta de cerdo cortada en trozos
3 filetes de lacón fresco (o jamón cocido)
4 – 6 hojas de berza para cubrir

1 Ponga en el vaso el agua y la sal y programe **1 min/50°/vel. 2**.

2 **Precaliente el horno a 150°**.

3 Añada los dos tipos de harina y amase programando **3 min/ /** . Retire la masa del vaso y forme una bola. Deje reposar en un bol, tapada con un paño, durante 1 hora.

4 Separe 3/4 partes de la masa y forre un molde 22-24 cm de diámetro engrasado con aceite, con una capa gruesa el fondo y las paredes. Reparta los embutidos dentro y cubra con el resto de masa. Coloque encima unas hojas de berza o papel de horno, para que se vaya haciendo poco a poco, no se reseque la masa y el relleno de dentro quede bien cocido. Hornee durante 2 horas.

Sugerencia: puede hacer la *boroña* sin molde, dándole forma de pan alargado. Mójese las manos con agua para trabajar la masa sin dificultad.

Receta facilitada por Mª del Carmen Álvarez de Infiesto.

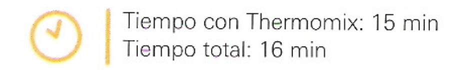
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
639.4 kcal / 2672.6 kJ	64.6 g	28.1 g	31.6 g

Preparación de la *boroña* preñada →



Chorizos a la sidra

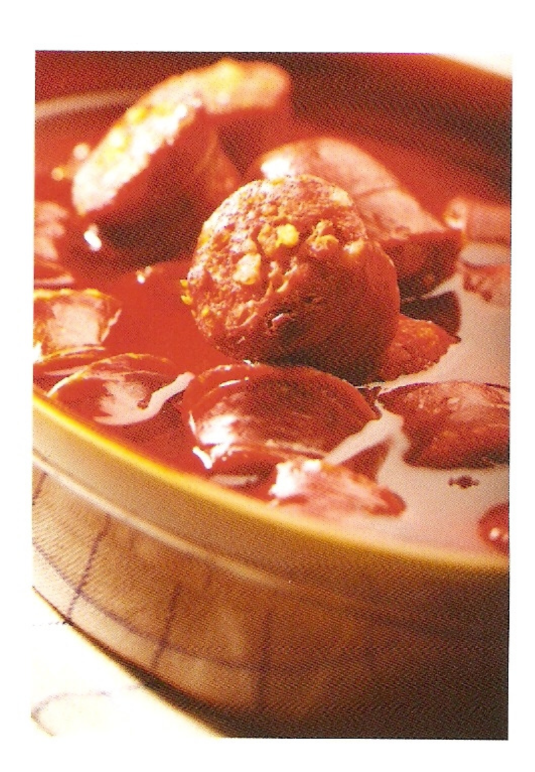


INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 botella de sidra asturiana (750 g)
500 g de chorizo asturiano cortado en trozos de 3 cm

1 Vierta la sidra en el vaso, introduzca el cestillo con los trozos de chorizo dentro y programe **15 min/Varoma/vel. 2**.

2 Ponga los trozos de chorizo en un recipiente con el líquido de cocción y sirva.

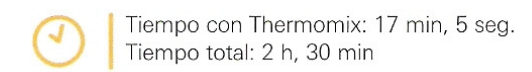


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
418.4 kcal / 1748.8 kJ	8.1 g	33.7 g	22.5 g



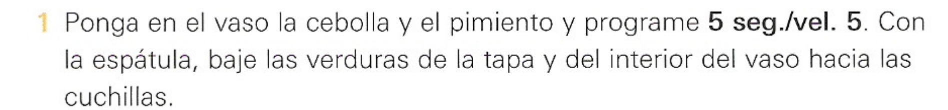
Empanada de raxo



Tiempo con Thermomix: 17 min, 5 seg.
Tiempo total: 2 h, 30 min

INGREDIENTES
(para 16 raciones)

500 g de cebollas grandes cortadas por la mitad
200 g de pimientos rojos cortados en 4 trozos grandes
150 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de pimentón dulce
450 g de harina de fuerza
40 g de levadura prensada fresca de panadería
180 g de agua
30 g de manteca de cerdo
700 g de filetes finos de cinta de lomo de cerdo (raxo, *en gallego)*
1 huevo (para pintar la masa)



1. Ponga en el vaso la cebolla y el pimiento y programe **5 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje las verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Agregue el aceite, 1 cucharadita de sal y una cucharada de pimentón y programe **15 min/Varoma/vel.** .
3. Vierta el contenido del vaso en el cestillo sobre un cuenco para escurrir el aceite que después usará para hacer la masa. Reserve las verduras y el aceite.
4. Sin lavar el vaso, ponga el agua, 50 g del aceite reservado del sofrito, la manteca y programe **1 min/ 37°/vel. 1**.
5. Añada la harina, 1 cucharadita de sal y la levadura y programe **1 min/ /** .
6. Retire la masa del vaso y colóquela en un cuenco enharinado, tápela con un paño limpio y deje reposar hasta que doble su volumen (aproximadamente 1 hora).
7. **Precaliente el horno a 200°**.
8. Divida la masa en dos mitades. Con el rodillo, extienda una mitad de masa y cubra el fondo de la bandeja del horno forrada con papel de hornear.
9. Vuelque el sofrito reservado sobre la masa y distribúyalo uniformemente dejando un borde de 2 cm de masa sin cubrir. A continuación, coloque las lonchas de lomo cubriendo el sofrito y espolvoréelas con el resto del pimentón y un pellizco de sal.
10. Extienda la otra mitad de la masa y cubra con ella la empanada. Selle los bordes y pincele la superficie con el huevo batido, haga un agujero en el centro y pinche toda la superficie con un tenedor.
11. Hornee durante 40-45 minutos aproximadamente.

Receta facilitada por Carmen Couceiro.

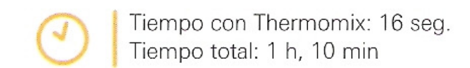


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
241 kcal / 1007.7 kJ	24.6 g	12.9 g	10.7 g



Pintxo Donosti



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

2 cebolletas cortadas en cuartos
300 g de agua
20 g de vinagre
250 g de palitos de cangrejo
2 huevos duros
2 latas de bonito en escabeche escurrido (160 g)
200 g de salsa mayonesa
1 baguette *cortada en rebanadas (opcional)*

1 Ponga las cebolletas en un bol y cúbralas con el agua. Añada el vinagre y deje macerar durante 1 hora.

2 Transcurrido este tiempo, ponga el contenido del bol en el vaso y programe **3 seg./vel. 5**. Escurra con el cestillo y luego coloque la cebolleta troceada entre varias hojas de papel de cocina absorbente para quitarle todo el líquido (es muy importante, para obtener un buen resultado, que la cebolleta esté bien escurrida). Reserve.

3 Ponga en el vaso los palitos de cangrejo y los huevos. Trocee programando **3 seg./vel. 4**.

4 Incorpore el bonito, la mayonesa y la cebolleta reservada y programe **10 seg./vel. 3**. Termine de mezclar con la espátula y retire del vaso. Sirva el aperitivo sobre rebanadas de pan fresco, hojas de endivia, cogollos, tostadas, tartaletas, etc. Si lo desea, puede decorar con langostinos o gambas.

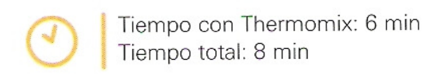
Receta facilitada por Pilar Remírez.

Valores nutricionales (por ración, con 30 g de pan)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
439.8 kcal / 1838.4 kJ	18.3 g	29.3 g	28.1 g



Revuelto de perretxikos


Tiempo con Thermomix: 6 min
Tiempo total: 8 min

INGREDIENTES
(para 2 raciones)

200 g de setas frescas (perretxikos)
2 pellizcos de sal
2 pellizcos de pimienta negra
30 g de aceite de oliva virgen extra
2 huevos

1. Salpimiente los *perretxikos* y póngalos en el vaso junto con el aceite. Programe **4 min/Varoma/ /vel.** . Vierta las setas en el cestillo colocado sobre un bol para escurrirlas.
2. Sin lavar el vaso, programe **2 min/Varoma/ /vel.** y, con la máquina en marcha, añada los huevos sin batir por el bocal.
3. Incorpore las setas escurridas y mezcle con ayuda de la espátula. Vierta el revuelto en una fuente (las claras tienen que estar cuajadas y las yemas cremosas). Sirva inmediatamente.

Nota: si quiere hacer mayor cantidad repita la receta completa, ya que no se obtiene un buen resultado con más de dos huevos.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
234.8 kcal / 981.5 kJ	0.9 g	7.8 g	22.2 g



Tortos de maíz



Tiempo con Thermomix: 1 min, 20 seg.
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 16 unidades)

350 g de agua
1 – 2 cucharadita de sal
400 g de harina de maíz
1 cucharada de harina de trigo
750 – 1000 g de aceite para freír

1 Ponga en el vaso el agua con la sal y programe **1 min/37°/vel. 1**.

2 Añada los dos tipos de harina y programe **20 seg./vel. 6**. Retire la masa y deje reposar, cubierta con film transparente, durante una hora como mínimo.

3 Forme bolas de 50 g con la masa, aplástelas entre dos hojas de papel de horno hasta dejarlas de un grosor de medio centímetro.

4 Fría en una sartén honda o en una freidora, con abundante aceite bien caliente, dándoles la vuelta para que se hagan igual por los dos lados.

Sugerencia: sírvalos calientes con picadillo y huevos fritos o con mermelada acompañados de un vaso de leche.

Receta facilitada por Mª Dolores Fernández Rodríguez.



Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
188 kcal / 785.7 kJ	19.7 g	2.1 g	11.7 g



Alcachofas con almejas

Tiempo con Thermomix: 45 min, 10 seg.
Tiempo total: 55 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de agua
1 500 g de alcachofas frescas (unas 14 alcachofas)
50 g de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo
20 g de harina
400 g de almejas bien limpias
Sal y pimienta
6 ramitas de perejil picado (sólo las hojas)

1 Ponga el agua en el vaso y programe **12 min/Varoma/vel. 2**.

2 Mientras se calienta el agua limpie las alcachofas retirando el tallo, las hojas duras y las puntas (no las trocee, tienen que quedar sólo las partes tiernas y quedarán pequeñas). Frótelas con medio limón por la base y el corte de las hojas para evitar que se ennegrezcan. Introdúzcalas en el cestillo.

3 Acabado el tiempo, ponga en el vaso el cestillo con las alcachofas y programe **20 min/Varoma/vel. 3**. Utilizando la muesca de la espátula, retire el cestillo, vierta las alcachofas en una fuente honda y reserve.

4 Vierta el agua de cocer las alcachofas en un recipiente y reserve. Introduzca en el vaso el aceite y los ajos y programe **6 min/100°/vel. 3**.

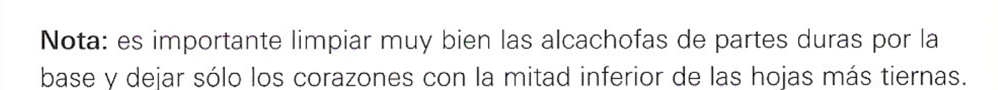
5 Añada la harina y programe **4 min/100°/vel. 2**.

6 Incorpore 500 g del líquido reservado y la sal y programe **10 seg./vel. 4**.

7 Incorpore las almejas y programe **3 min/100°/ ↺ /vel. 🥄**.

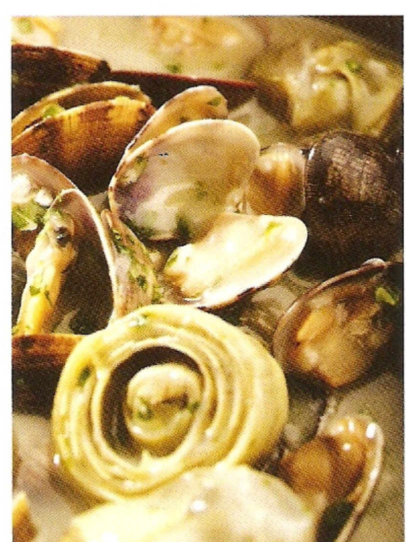
8 Vuelque el contenido del vaso sobre las alcachofas reservadas y espolvoree con perejil picado.

Sugerencia: se puede variar sustituyendo la mitad del agua que utilizamos en el paso primero por vino blanco.



Nota: es importante limpiar muy bien las alcachofas de partes duras por la base y dejar sólo los corazones con la mitad inferior de las hojas más tiernas.

Receta facilitada por Elisa Royo.

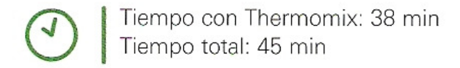


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
172.4 kcal / 720.6 kJ	10.4 g	13.7 g	8.7 g



Borrajas con almendras y jamón



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1000 g de agua
Sal
800 g de borrajas limpias
100 g de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo laminados
40 g de almendras fileteadas
200 g de jamón serrano en lonchas muy finas

1. Ponga el agua, la sal en el vaso y programe **8 min/ 100°/ vel. 1**.
2. Añada las borrajas al vaso y programe **15 min/ 100°/ ↺ /vel. 🥄**. Escurra los tallos en el recipiente Varoma y resérvelos tapados.
3. Vierta el aceite en el vaso y programe **4 min/Varoma/vel. 1**.
4. Añada el ajo y programe **10 min/Varoma/ ↺ /vel. 🥄**, sin poner el cubilete en la tapa para facilitar que el ajo se dore y quede crujiente.
5. Agregue las almendras y programe **30 seg./Varoma/ ↺ /vel. 2** sin poner el cubilete.
6. Vierta el sofrito del vaso sobre las borrajas y acompañe con lonchas muy finas de jamón.

Sugerencia: si lo prefiere, mientras hace el sofrito de ajo, puede hornear el jamón unos minutos bajo el grill a 220° para que quede crujiente.

Puede utilizar borrajas congeladas, en ese caso, programe en el paso 2 el tiempo que indique el paquete.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
448.3 kcal / 1874.2 kJ	7.3 g	21.2 g	38.3 g

Borrajas con almendras y jamón →



Coliflor al ajillo o a la bilbaína

Tiempo con Thermomix: 40 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

700 g de agua (para el vapor)
1 coliflor sin troncos y separados los ramilletes
100 g de aceite de oliva virgen extra
3 – 4 dientes de ajo cortados en láminas
1 guindilla cortada en aros
2 cucharadas de vinagre
Sal

1. Vierta el agua en el vaso, coloque los ramilletes de coliflor en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **30 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y ponga la coliflor en la fuente de servir.
2. En el vaso limpio y seco vierta el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.
3. Añada los ajos y programe **7 min/Varoma/vel. 1** sin poner el cubilete en la tapa para facilitar que el ajo se dore. Cuando falte un minuto, añada por el bocal los aros de guindilla, el vinagre y un poco de sal.
4. Riegue la coliflor con el contenido del vaso y sirva inmediatamente.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
212 kcal / 886.3 kJ	8.5 g	5.6 g	17.5 g



Judía blanca de ayuno

Tiempo con Thermomix: 50 min
Tiempo total: 24 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de judías blancas secas previamente remojadas durante 24 horas
2 hojas de laurel
2 cabezas de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
Agua hasta cubrir los ingredientes
2 cucharaditas de sal

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **50 min/100°/ ↺ /vel. 1**. Añada un poco de agua fría (para parar la cocción) una vez transcurridos 20 minutos y otra vez cuando falten aún 15 minutos para terminar el tiempo programado.

2 Retire del vaso, agregue la sal y mezcle con la espátula.

Receta facilitada por Ángel Corral.

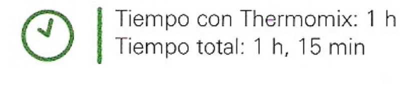
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
335 kcal / 1400.4 kJ	47.6 g	18.2 g	9.2 g

Preparación de judía blanca de ayuno →



Menestra de verduras al estilo de Navarra



Tiempo con Thermomix: 1 h
Tiempo total: 1 h, 15 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1000 g de agua
300 g de judías verdes cortadas en trozos de 6 cm
500 g de guisantes congelados
6 alcachofas
2 huevos
1 diente de ajo
50 g de cebolla
50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de jamón serrano en dados
20 g de harina
1 cucharadita de sal
135 g de yemas de espárragos blancos en conserva

1 Ponga el agua en el vaso y programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

2 Agregue las judías verdes, sitúe el recipiente Varoma en su posición con los guisantes en la bandeja y las alcachofas y los huevos dentro del mismo. Programe **30 min/Varoma/ /vel.** . Retire el recipiente Varoma y escurra las judías verdes en el cestillo reservando el agua de cocción.

3 Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el aceite y programe **4 seg./ /vel. 4**.

4 A continuación programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

5 Agregue el jamón y programe **5 min/100°/vel. 1**.

6 Incorpore la harina y la sal alrededor de las cuchillas y programe **2 min/100°/vel. 1**.

7 Vierta 500 g del líquido de cocción reservado y programe **2 min/100°/vel. 2**.

8 Coloque las verduras del recipiente Varoma y las judías en una fuente honda, vierta por encima el contenido del vaso. Remueva con la espátula y reparta por encima las yemas de espárrago y los huevos duros cortados en rodajas.

Receta facilitada por Julia Rubio.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
434.4 kcal / 1815.7 kJ	28.9 g	25 g	25.1 g



Pencas de acelga rebozadas y crema de acelgas

Tiempo con Thermomix: 36 min, 5 seg.
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 dientes de ajo
75 g de aceite de oliva virgen extra
1000 g de acelgas (las hojas verdes y las pencas)
250 g de agua
Sal y pimienta
100 g de harina
2 huevos batidos para rebozar
Aceite de oliva virgen extra (para freír)

1 Limpie las acelgas separando los trozos de penca (tallo) de la parte verde de las hojas.

2 Ponga en el vaso los ajos y programe **5 seg./vel. 7**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y de las paredes del vaso hacia las cuchillas.

3 Incorpore el aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

4 Agregue en el vaso 500 g de hojas troceadas y el agua. Programe **30 seg./vel. 5**.

5 Añada las hojas restantes y si tuviera en exceso póngalas en el recipiente Varoma junto con las pencas. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel. 1**.

6 Retire el recipiente Varoma (si hubiera puesto hojas en el mismo, añádalas al vaso), espere unos minutos para que baje la temperatura y triture **30 seg./vel. 7**.

7 Salpimiente las pencas, rebócelas en harina y en huevo y fría en abundante aceite caliente.

8 Sirva las pencas sobre un fondo de la crema de acelgas.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
377.4 kcal / 1577.8 kJ	14.4 g	3.8 g	34.2 g



Pimientos del piquillo rellenos de espinacas y gambas

Tiempo con Thermomix: 28 min, 41 seg.
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de gambas peladas
120 g de cebolleta cortada en dos trozos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
110 g de espinacas descongeladas (bien escurridas)
20 g de piñones
40 g de harina
250 g de leche entera
20 g de maicena
1 pastilla de caldo de pescado o sal
15 pimientos de piquillo

Salsa
50 g de aceite de oliva virgen extra
120 g de cebolleta cortada en dos
30 g de brandy
5 pimientos de piquillo
350 g de nata líquida
Sal

1 Ponga en el vaso la cebolleta, los ajos y el aceite y programe **3 seg./vel. 5**.

2 A continuación programe **4 min/100°/vel. 1**.

3 Incorpore las espinacas y los cuerpos de las gambas y programe **5 seg./vel. 4**.

4 Añada los piñones y programe **3 min/100°/vel. 1**.

5 Añada la harina y programe **2 min/100°/vel. 1**.

6 Agregue la leche, la maicena y la pastilla de caldo y programe **5 min/100°/vel. 1**.

7 Vierta la mezcla en un recipiente y deje enfriar. Cuando esté fría, rellene con ella los pimientos y colóquelos en una fuente de horno. Lave el vaso.

8 **Precaliente el horno a 180°**.

9 Ponga en el vaso la cebolleta y el aceite. Programe **3 seg./vel. 5**.

10 Programe **4 min/Varoma/vel. 2**.

11 Añada los pimientos y el brandy. Programe **2 min/100°/vel. 1**.

12 Incorpore la nata y la sal y programe **8 min/Varoma/vel. 2**.

13 Al terminar, programe **30 seg./vel. progresiva 5-10**. Vierta la salsa sobre los pimientos rellenos. Caliente en el horno durante 10 minutos y sirva.

Receta facilitada por Mª del Carmen Rivas Marrodán.

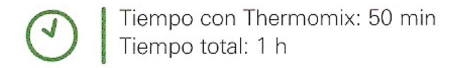
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
567.2 kcal / 2371.3 kJ	16.6 g	12.3 g	49.2 g

Pimientos del piquillo rellenos de espinacas y gambas →



Pote asturiano



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

150 g de berza en trozos (o repollo verde)
700 g de agua
500 g de patatas chascadas en trozos de unos 3 cm
1 morcilla del año
1 chorizo
100 g de tocino
100 g de lacón en un trozo
1 diente de ajo
1 pellizco de hebras de azafrán
Sal
400 g de alubias blancas (fabes) *cocidas y escurridas*

1 Ponga la berza en el vaso y programe **2 seg./vel. 5**. Retire al recipiente Varoma y reserve.

2 Sin lavar el vaso ponga la morcilla, el chorizo, el tocino, el lacón, el ajo y el agua. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/100°/ /vel.** .

3 Incorpore al vaso las patatas chascadas en trozos de unos 3 cm, la berza del recipiente Varoma, el azafrán y la sal. Ponga en el recipiente Varoma las alubias cocidas y sitúelo en su posición. Programe **20 min/100°/ /vel.** .

4 Vierta el contenido del vaso y las alubias del recipiente Varoma en una sopera o fuente honda y remueva con la espátula.

Nota: existen muchas similitudes entre el pote asturiano, el caldo gallego y el maragato, la receta es prácticamente la misma pero se usan verduras diferentes, en Asturias, berza asturiana, en Galicia, grelos, y en León otra berza más carnosa.

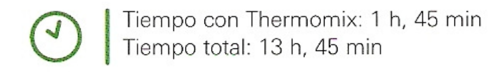
Receta facilitada por Mª Dolores Fernández Rodríguez.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
925.6 kcal / 3869.2 kJ	79.2 g	52.6 g	46.4 g



Verdinas con almejas



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 – 300 g de alubias verdes (verdinas de Llanes)
1 cebolla pequeña cortada en dos (120 g)
3 dientes de ajo
1 ramita de perejil
2 hojas de laurel
1500 – 1800 g de agua para cubrir las verdinas y "asustarlas" 3 veces
Sal
70 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de pan rallado
1 pellizco de azafrán en hebras
60 g de vino blanco
300 g de almejas bien limpias

1. Ponga las *fabes* verdinas en remojo en agua fría durante 12 horas.
2. Cuele las *fabes* en el cestillo, introdúzcalo en el vaso y agregue media cebolla pequeña, 1 diente de ajo, el perejil y el laurel. Vierta agua fría (hasta cubrir bien las verdinas) y 20 g de aceite de oliva. Programe **60 min/Varoma/vel. 1**. Cuando hayan transcurrido 20 minutos, interrumpa la cocción agregando medio cubilete de agua fría. Pasados otros 20 minutos, repita esta operación.
3. Transcurridos los 60 minutos del paso anterior, agregue agua fría hasta volver a cubrirlas y una cucharadita de sal y programe **30 min/Varoma/vel. 1**. Agregue un cubilete de agua fría una vez transcurridos 15 minutos.
4. Utilizando la muesca de la espátula, retire el cestillo y póngalo en un bol grande. Retire las hojas de laurel, la cebolla y el perejil. Vierta líquido de cocción sobre las verdinas, hasta cubrirlas, para mantenerlas calientes.
5. Vacíe el vaso y, sin lavarlo, vierta el aceite restante, la otra media cebolla y 2 dientes de ajo y programe **4 seg./vel. 4**.
6. A continuación programe **8 min/Varoma/vel. 1**.
7. Agregue el pan rallado y el azafrán y programe **2 min/Varoma/vel. 1**.
8. Vierta el vino, 400 g del líquido de cocer las verdinas y la sal y programe **8 min/Varoma/vel. 1**.
9. Incorpore las almejas y programe **3 min/100°/↺ /vel.** .
10. Ponga en una sopera las verdinas reservadas escurridas y vierta encima el contenido del vaso. Mezcle agitando la sopera para evitar remover las verdinas de modo que no se deshagan, deje reposar 2 minutos y sirva inmediatamente.

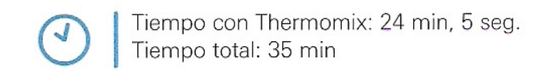
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
442.8 kcal / 1850.9 kJ	44.7 g	24.1 g	18.6 g

Verdinas con almejas →



Ajoarriero



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

300 g de patatas peladas y cortadas en trozos grandes
200 g de pimientos rojos cortados en tiras de 5 cm de largo
100 g de aceite de oliva
4 dientes de ajo
100 g de cebolla
100 g de pimiento verde
500 g de bacalao desmigado desalado
100 g de tomate pera (pelado)
1 cucharada de pimiento choricero (seco pulverizado o pulpa)

1. Ponga las patatas en el vaso y programe **2–3 seg./ vel. 4**. Retire del vaso y reserve.
2. Sin lavar el vaso, vierta el aceite y programe **4 min/Varoma/vel. 1**
3. Ponga en el vaso los ajos, la cebolla y el pimiento verde y programe **2 seg./ vel. 5**.
4. Añada las tiras de pimiento rojo y sofría **10 min/Varoma/ ⟲ /vel. 1**.
5. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, incorpore las patatas y sofría programando **7 min/Varoma/ ⟲ /vel. [cuchara]**.
6. Agregue el tomate y el pimiento choricero y programe **7 min/Varoma/ ⟲ /vel. [cuchara]**.
7. Compruebe que la patata esté casi hecha, añada el bacalao y programe **5 min/Varoma/ ⟲ /vel. [cuchara]**.

Receta facilitada por Claudia Torrent.

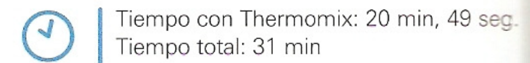
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
436.8 kcal / 1826.1 kJ	17.7 g	34.5 g	25.8 g

Ajoarriero →

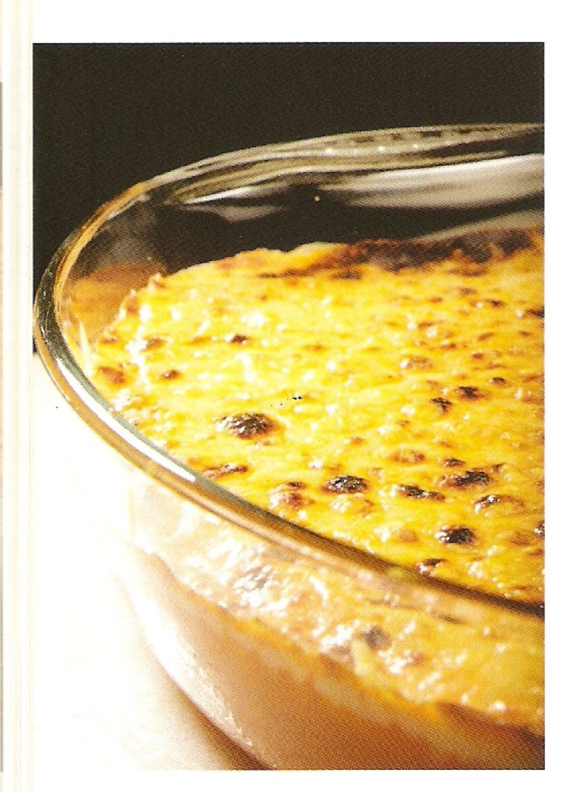


Bacalao con bechamel sobre salsa de pimientos


Tiempo con Thermomix: 20 min, 49 seg.
Tiempo total: 31 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

3 dientes de ajo grandes
70 g de aceite de oliva virgen extra
3 pimientos rojos grandes, sanos y carnosos (700 g)
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de azúcar
1000 g de bacalao en 6 lomos de 2 cm de grosor (bien desalados)
70 g de queso rallado
Bechamel de cobertura (receta del libro Imprescindible Thermomix TM31*)*



1 Ponga en el vaso el ajo y el aceite y programe **4 seg./vel. 5**.

2 Sofría **5 min/Varoma/vel. 2**.

3 Incorpore los pimientos y programe **30 seg./vel. 6**.

4 Sazone con sal y azúcar y programe **15 min/Varoma/vel. 2**.

5 Coloque los lomos de bacalao (con la parte de la piel untada de aceite) en el recipiente Varoma. Cuando queden 8 minutos del paso 4 coloque el recipiente Varoma en su posición. El bacalao no ha de quedar muy hecho, se terminará de hacer en el horno.

6 Al terminar la cocción los pimientos tienen que estar muy finamente triturados, si no es así, programe **15 seg./vel. 7**. Vierta en una fuente refractaria. Coloque los lomos de bacalao sobre la salsa.

7 **Precaliente el horno a 220º**.

8 Sin lavar el vaso, prepare una bechamel de cobertura según la receta del libro básico, Imprescindible Thermomix 31.

9 Vierta la bechamel sobre los lomos de bacalao y espolvoree con queso rallado. Hornee durante 5 minutos y sirva inmediatamente.

Receta facilitada por Gloria González Molina.

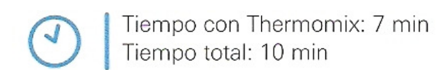
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
348.9 kcal / 1458.5 kJ	3.6 g	47.1 g	16.2 g

Preparación de bacalao con bechamel sobre salsa de pimientos →



Berberechos al vapor



INGREDIENTES
(para 4 raciones)

300 g de agua
2 hojas de laurel
1000 g de berberechos

1 Ponga en el vaso 300 g de agua y 2 hojas de laurel y programe **4 min/Varoma/vel. 1**.

2 Coloque los berberechos en el recipiente Varoma y lávelos debajo del grifo con agua templada. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **7 min/Varoma/vel. 1**.

3 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe que los berberechos se hayan abierto. De no ser así, retire los que estén abiertos y deje los restantes en el recipiente Varoma, programando unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Variante: puede preparar la misma cantidad de **mejillones** (bien limpios de barbas y adherencias). Siga la receta de los berberechos y programe 15 minutos en el paso 2 en lugar de 7.

Sugerencias: deje espacio en el recipiente Varoma cuando cocine al vapor moluscos bivalvos, ya que al abrirse necesitan mas espacio. Si fuera necesario por la cantidad, hágalos por tandas

Puede sustituir el agua del vaso para generar vapor por cualquier otro líquido (caldo, salsa, vino, sidra, cerveza, etc) y aromatizar a su gusto con hierbas o algas deshidratadas.

Si hace una salsa o sopa al mismo tiempo que cuece los moluscos, tenga en cuenta que al abrirse soltarán su jugo salado que caerá por el bocal a la preparación.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
17.9 kcal / 75.1 kJ	0 g	4 g	0.2 g



Caldeirada de peixe



Tiempo con Thermomix: 36 min, 10 seg.
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de patatas cortadas en rodajas (2 – 3 mm)
800 g de rape en rodajas
100 g de guisantes congelados (previamente descongelados)
200 g de cebolla cortada en dos trozos
2 dientes de ajo
75 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de pimiento rojo cortado en tiras
2 cucharaditas de pimentón dulce
225 g de caldo de pescado o 225 g de agua con una pastilla de caldo de pescado
1 hoja de laurel
75 g de vino blanco gallego (por ejemplo, ribeiro o albariño)
Sal

1. Coloque las patatas en el recipiente Varoma sin tapar todas las ranuras para que entre el vapor. Dé pequeños cortes en el borde de las rodajas de rape para evitar que encoja y póngalo en la bandeja del recipiente Varoma con los guisantes. Reserve aparte.
2. Ponga en el vaso media cebolla y los dientes de ajo y programe **3 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el aceite y programe **6 min/Varoma/vel. 1**.
4. Incorpore media cebolla cortada en tiras y los pimientos y rehogue **8 min/Varoma/ ⟲ /vel. 🥄**.
5. Agregue el pimentón y programe **7 seg./ ⟲ /vel. 3**. Vierta el contenido del vaso en un bol y resérvelo.
6. Sin lavar el vaso vierta el caldo y la hoja de laurel, sitúe el recipiente Varoma (sin la bandeja) en su posición y programe **15 min/Varoma/ ⟲ /vel. 2**.
7. Retire el recipiente Varoma, vierta en el vaso el vino blanco, coloque la bandeja Varoma con el rape y los guisantes en el recipiente Varoma y sitúelo de nuevo en su posición. Programe **5 min/Varoma/ ⟲ /vel. 2**.
8. Retire el recipiente Varoma, salpimiente ligeramente las patatas y el rape y deje la bandeja dentro del recipiente Varoma, tapada para que no pierda calor.
9. Agregue al vaso el sofrito reservado, rectifique el punto de sal y programe **2 min/100°/ ⟲ /vel. 🥄**.
10. Coloque en una fuente honda las patatas, el rape y los guisantes y riegue con la salsa del vaso. Sirva inmediatamente.

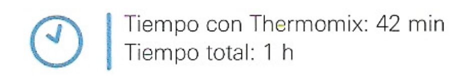
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
318.6 kcal / 1331.8 kJ	18.4 g	26.4 g	14.9 g

Caldeirada de peixe →



Crema de andaricas



Tiempo con Thermomix: 42 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de andaricas (nécoras)
750 g de agua
200 g de cebollas en cuartos
1 puerro en rodajas (sólo la parte blanca)
1 zanahoria pelada y cortada en trozos grandes
30 g de aceite de oliva virgen extra
1 – 2 cucharaditas de sal
100 g de mantequilla
2 cucharadas de harina
1 cucharada de tomate concentrado
120 g de brandy

1 Retire y deseche el caparazón de las nécoras y córtelas por la mitad. Póngalas en el vaso con el jugo que hayan soltado al trocearlas y programe **10 seg./vel. 5**.

2 Ponga en el vaso 500 g de agua y programe **1 min/Varoma/vel. 4**.

3 A continuación programe **14 min/Varoma/vel. 2**

4 Cuele el líquido del vaso a través de un colador muy fino y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.

5 Ponga en el vaso la cebolla, el puerro, la zanahoria y el aceite. Programe **4 seg./vel. 4**.

6 Agregue la sal y la mantequilla y programe **6 min/Varoma/vel. 1**.

7 Añada la harina alrededor de las cuchillas y programe **2 min/Varoma/vel. 1**.

8 Agregue el tomate y el brandy y programe **7 min/Varoma/vel. 1**, retire el cubilete del bocal para que evapore bien el alcohol del brandy.

9 Agregue el *fumet* de nécoras reservado y triture **15 seg./vel. 5**.

10 Programe **7 min/100°/vel. 3**.

11 Espere unos minutos para que baje un poco la temperatura y programe **1 min/vel. progresiva 5-10**.

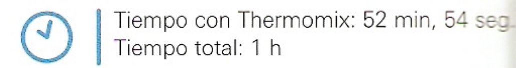
12 Añada un poco más de agua (aproximadamente 250 g, según quiera la crema de espesa) y programe **4 min/100°/vel. 1**. Sirva inmediatamente.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
372.3 kcal / 1556.3 kJ	12.3 g	18.1 g	22.7 g



Flan de bacalao con tiras de pimientos de Lodosa al ajillo



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

250 g de bacalao en migas previamente desalado
3 huevos
1 pellizco de sal
30 – 40 g de nata líquida
1 pimienta de Cayena
1 rama de perejil
1/2 diente de ajo
500 g de leche
25 g de mantequilla
30 g de harina
10 g de mantequilla para untar el molde
500 g de agua (para el vapor)

Acompañamiento
3 dientes de ajo
80 g de aceite de oliva virgen extra
2 botes de pimientos de piquillo en conserva cortados en tiras escurridos (400 g)

1. Ponga el bacalao desmenuzado, los huevos, la sal y la nata en el vaso y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire y reserve.
2. Ponga en el vaso la cayena, el perejil, el ajo y la leche y programe **20 seg./vel. 6**. Retire a una jarra y reserve.
3. Ponga la mantequilla en el vaso y caliéntela **1 min/100°/vel. 1**.
4. Añada la harina y programe **1 min/100°/vel. 2**.
5. Vierta en el vaso la leche reservada y programe **8 min/100°/vel. 4** para hacer una bechamel.
6. Agregue el bacalao reservado y mezcle **10 seg./vel. 3**.
7. Vierta la mezcla en un molde untado con mantequilla que quepa en el recipiente Varoma, tape el molde con papel de aluminio y sitúelo en el recipiente Varoma.
8. Vierta en el vaso 500 gramos de agua, coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve tapado.
9. Mientras tanto, vacíe el vaso de agua. Vierta en el vaso los dientes de ajo y programe **4 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
10. Agregue el aceite y programe **5 min/Varoma/ /vel. 2**.
11. Incorpore las tiras de pimiento y programe **7 min/Varoma/ /vel.** .
12. Desmolde el flan sobre una fuente y sirva acompañado de los pimientos.

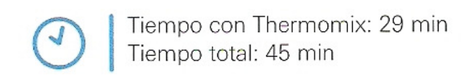
Receta facilitada por Trinidad Remírez Irisarri.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
359 kcal / 1500.9 kJ	11.2 g	18 g	27.2 g



Lubina en papillote con crema de grelos



INGREDIENTES
(para 2 raciones)

Lubina en papillote (recipiente Varoma)
1 cebolla, cortada en juliana
1 trozo de piel de limón cortada en juliana (sólo la parte coloreada)
2 dientes de ajo laminados
1 lubina en 2 filetes (700 g) sin cabeza ni espinas
Sal
1 chorrito de zumo de limón
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
2 ramitas de tomillo fresco o seco
2 patatas cortadas en rodajas de 3 mm aproximadamente

Crema de grelos
500 g de grelos frescos
700 g de agua
200 g de caldo
1/2 cucharadita de maicena
Sal
100 g de aceite de oliva virgen extra

1 Corte dos cuadrados de papel de aluminio. Haga una cama de cebolla, piel de limón y ajo en cada uno y coloque encima los filetes de lubina. Espolvoree con la sal, riegue con el zumo de limón y el aceite y, ponga encima el tomillo. Cierre los papillotes y colóquelos en la bandeja del recipiente Varoma.

2 Coloque las rodajas de patata en el recipiente Varoma sin tapar todas las ranuras para que entre el vapor, introduzca la bandeja en su posición, tape y reserve.

3 Ponga en el vaso los grelos y el agua. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve tapado.

4 Escurra los grelos y deseche el agua de cocción. Póngalos en el vaso junto con 100 g de caldo y programe **1 min/vel. progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas, agregue los otros 100 g de caldo, la maicena y la sal y programe **1 min/vel. progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de la trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Programe **2 min/vel. 5** y, con la máquina en marcha, vaya vertiendo el aceite poco a poco sobre la tapa, para que emulsione la crema.

6 Sirva la lubina y las patatas sobre un fondo de crema de grelos.

Receta facilitada por David Neira.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
1054.7 kcal / 4408.8 kJ	44.5 g	75.5 g	65.1 g

Preparación de lubina en papillote →



Merluza a la koskera



Tiempo con Thermomix: 26 min, 4 seg.
Tiempo total: 31 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

300 g de fumet *de pescado*
4 rodajas de merluza gruesas y preferiblemente de la parte cerrada (800 g)
2 dientes de ajo
40 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de harina
20 almejas
4 espárragos blancos gruesos (en conserva)
2 huevos duros
Perejil picado

1 Ponga en el vaso el *fumet* de pescado, coloque los lomos de merluza en el recipiente Varoma untado con aceite de oliva, sitúelo en su posición y programe **8 min/Varoma/vel. 2**. Retire el recipiente Varoma y reserve tapado. Reserve el líquido de cocción en un bol.

2 Ponga en el vaso el ajo y programe **4 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Agregue el aceite y programe **7 min/Varoma/vel. 2**.

4 **Precaliente el horno a 180°**.

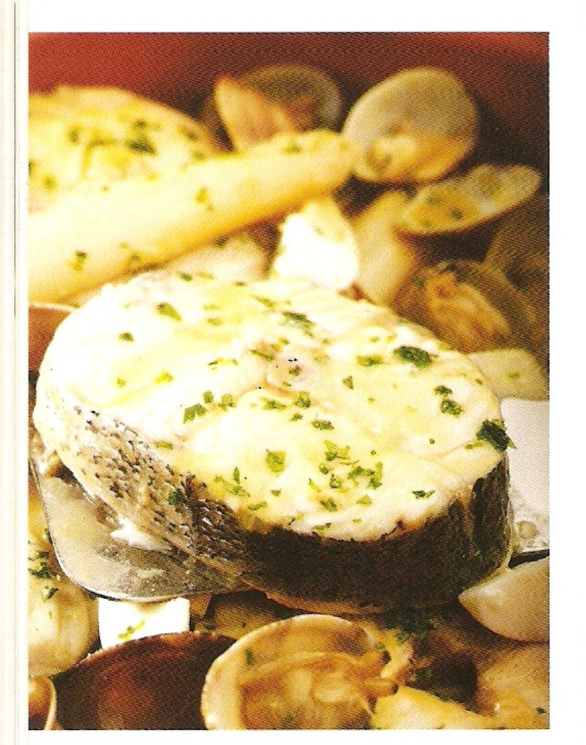
5 Agregue la harina al vaso y programe **2 min/Varoma/vel. 2**.

6 Incorpore el líquido de cocción reservado y programe **7 min/100°/vel. 2**.

7 Añada las almejas y programe **3 min/Varoma/ /vel.** .

8 En una fuente de barro coloque las rodajas de merluza, espolvoréelas con sal, ponga las yemas de espárragos entre los lomos y vierta el líquido del vaso a través del cestillo sobre la merluza (reserve las almejas dentro del cestillo). Hornee durante 5 minutos para terminar la cocción de la merluza.

9 Reparta las almejas, los huevos duros en gajos y perejil picado sobre el contenido de la fuente y sirva inmediatamente.



Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
341.7 kcal / 1428.3 kJ	3.8 g	40.2 g	18.4 g



Nécoras y cigalas al vapor

Tiempo con Thermomix: 19 min, 10 seg.
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 3 nécoras y 3 cigalas)

3 cucharadas de sal gorda (y un poco más para espolvorear las cigalas)
300 g de agua
1 hoja de laurel
3 nécoras (de aprox. 200 g cada una)
3 cigalas (de aprox. 150 g cada una)

1 Ponga en el vaso 3 cucharadas soperas de sal gorda y programe **10 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada 300 g de agua y 1 hoja de laurel y programe **4 min/Varoma/vel. 1**.

3 Ponga en el recipiente Varoma las nécoras y en la bandeja las cigalas espolvoreadas con sal gorda, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel. 1**.

4 Cuando termine el tiempo programado enfríe dentro de un bol con abundante hielo.

Nota: el marisco debe estar a temperatura ambiente para estos tiempos de cocción y puede variar según el tamaño de las piezas.

Valores nutricionales (por unidad de nécora)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
109 kcal / 456.5 kJ	0 g	17.1 g	4.5 g

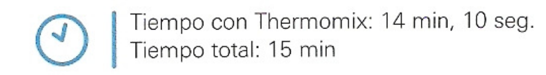
Valores nutricionales (por unidad de cigala)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
31.1 kcal / 130.2 kJ	0 g	7 g	0.3 g

Cigalas al vapor →



Percebes cocidos



Tiempo con Thermomix: 14 min, 10 seg.
Tiempo total: 15 min

INGREDIENTES
(para 2 raciones)

Sal gorda
1 500 g de agua
2 hojas de laurel (opcional)
500 g de percebes

1. Ponga en el vaso 4 cucharadas soperas de sal gorda y programe **10 seg./vel. progresiva 5-10**.
2. Añada 1500 g de agua, 2 hojas de laurel y programe **10 min/Varoma/vel. 1**.
3. Introduzca el cestillo con los percebes y programe **4 min/100°/vel. 1**.
4. Utilice la muesca de la espátula, para retirar el cestillo, vierta los percebes en una fuente y cúbralos con un paño para que conserven el calor. Sirva inmediatamente.

Nota: el marisco debe estar a temperatura ambiente para estos tiempos de cocción y puede variar según el tamaño de las piezas.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
25.2 kcal / 105.4 kJ	0 g	5.9 g	0.15 g

Camarones al vapor



Tiempo con Thermomix: 11 min, 10 seg.
Tiempo total: 12 min

INGREDIENTES
(para 2 raciones)

4 cucharadas de sal gorda
300 g de agua
1 hoja de laurel
500 g de camarones



1. Ponga en el vaso 3 cucharadas soperas de sal gorda y programe **10 seg./vel. progresiva 5-10**.
2. Añada 300 g de agua y 1 hoja de laurel y programe **4 min/Varoma/vel. 1**.
3. Ponga en el recipiente Varoma los camarones y espolvoree con 1 cucharada de sal gorda, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **7 min/Varoma/vel. 1**.
4. Cuando termine el tiempo programado enfríe dentro de un bol con abundante hielo.

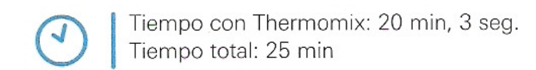
Nota: el marisco debe estar a temperatura ambiente para estos tiempos de cocción y puede variar según el tamaño de las piezas.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
139.1 kcal / 582.2 kJ	4.8 g	30.4 g	1.8 g



Revuelto de bacalao


Tiempo con Thermomix: 20 min, 3 seg.
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de cebollas cortadas en cuartos
70 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de lomos de bacalao desalado y desmigado
6 huevos
1 pellizco de pimienta
20 – 30 g de nata (opcional)
1 cucharada de perejil picado para espolvorear

1 Ponga las cebollas y el aceite en el vaso y trocee programando **3 seg/vel. 5**.

2 A continuación programe **15 min/Varoma/vel. 1** (sin cubilete para favorecer la evaporación).

3 Agregue el bacalao y programe **5 min/100°/ /vel.** . Retire del vaso y viértalo en el cestillo para que escurra el líquido.

4 En una sartén bien caliente vierta el contenido del cestillo, casque los huevos y remuévalo con una cuchara hasta que esté cuajado. Si le gusta más cremoso añada la nata y remueva unos segundos. Espolvoree con la pimienta y el perejil y sirva inmediatamente.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
272.2 kcal / 1137.9 kJ	3 g	19.8 g	20.1 g



Sorropotún



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

70 g de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla roja mediana (180 g)
1 puerro cortado en rodajas gruesas (sólo la parte blanca)
150 g de pimiento rojo
125 g de salsa de tomate
600 g de patatas peladas y chascadas en trozos grandes
400 g de agua
Sal
40 g de pan duro en rebanadas finas
400 g de bonito fresco cortado en dados de 3 x 3 cm (sin piel ni espinas)

1 Vierta en el vaso el aceite, la cebolla, el puerro y el pimiento, trocee durante **3 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Programe **12 min/Varoma/ /vel. 1**.

3 Incorpore la salsa de tomate y mezcle **3 seg./ /vel. 3**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada las patatas. Rehogue durante **2 min/100°/ /vel.** .

5 Incorpore el agua y la sal. Programe **20 min/Varoma/ /vel.** .

6 Añada el bonito y programe **3 min/Varoma/ /vel.** .

7 Añada el pan en rebanadas y déjelo reposar 5 minutos dentro del vaso, sin bajarlo de la máquina. Vierta en una fuente honda y sirva.



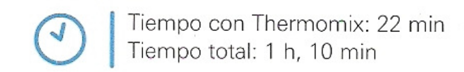
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
313.8 kcal / 1311.9 kJ	24.4 g	18.4 g	16.5 g

Ingredientes para *sorropotún* →

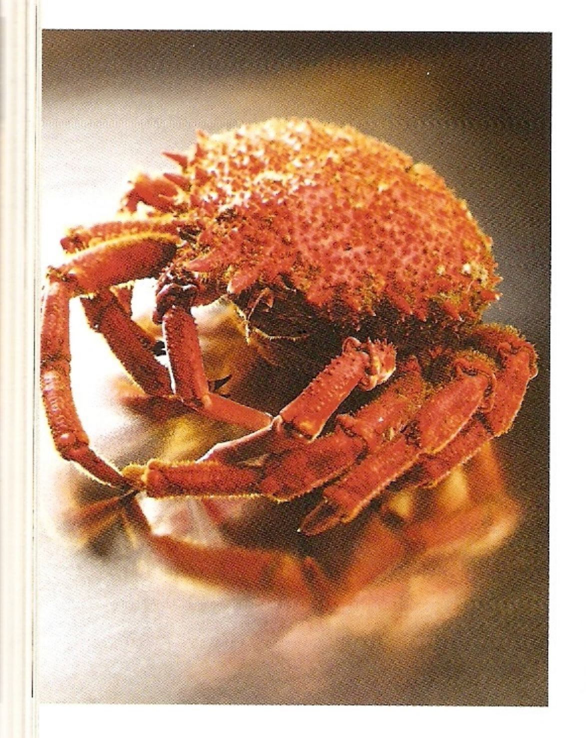


Txangurro


Tiempo con Thermomix: 22 min
Tiempo total: 1 h, 10 min

INGREDIENTES
(para 2 raciones)

2 centollos medianos cocidos (500 g cada uno aproximadamente)
150 g de cebolla
3 dientes de ajo
1 puerro cortado en rodajas gruesas
1 rama de apio cortada en rodajas gruesas
50 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
80 g de brandy
60 g de jerez
1 tomate pelado y troceado (200 g)
2 cucharadas de pan rallado
Perejil picado (opcional)



1. Abra los caparazones y las patas de los centollos. Retire toda la carne de las patas y el contenido de los caparazones procurando separar bien las partes duras. Reserve los caparazones.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el puerro, el apio, el aceite y la sal y programe **4 seg./vel. 5**.
3. Rehogue durante **12 min/Varoma/ vel. 1**.
4. Añada el tomate, el brandy y el jerez y programe **8 min/Varoma/vel. 1**, sin cubilete para que el alcohol se evapore. Para evitar salpicaduras, coloque el cestillo sobre la tapa.
5. **Precaliente el horno con grill a 220°**.
6. Agregue una cucharada de pan rallado al contenido del vaso y programe **30 seg./vel. 2**.
7. Incorpore la carne y el líquido de los centollos y mezcle durante **1 min/ /vel. 2**. Termine de mezclar con la espátula.
8. Rellene los caparazones con el contenido del vaso. Espolvoree con una cucharadita de pan rallado sobre cada uno y gratine en el horno 4 minutos. Espolvoree con perejil y sirva inmediatamente.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
504 kcal / 2106.6 kJ	17.7 g	34.5 g	33.2 g



Xoubas *guisadas* con *patatas*


Tiempo con Thermomix: 40 min, 10 seg.
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 cebolla mediana cortada en rodajas finas
100 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de patatas peladas y cortadas en rodajas de 0,5 cm.
150 g de pimiento verde cortado en tiras finas
75 g de agua
Sal
2 tomates medianos cortados en rodajas finas
500 g de sardinas (xoubas) *de unos 10 cm sin cabeza ni tripas (bien lavadas)*
Unas hebras de azafrán
o 1 cucharadita de colorante alimentario
50 g de vino blanco
400 g de agua (para el vapor)

1. **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso el aceite y la cebolla y programe **7 min/Varoma/vel.** .
2. Añada las patatas, el pimiento y el agua y programe **13 min/Varoma/ /vel. 1**.
3. Vuelque el contenido del vaso en un molde de aluminio redondo (que quepa dentro del recipiente Varoma). Coloque encima los tomates y las xoubas.
4. Sin lavar el vaso, vierta el vino y el azafrán. Mezcle durante **10 seg./vel. 4**. y vierta sobre las xoubiñas. Espolvoree con sal, envuelva el recipiente con film transparente y colóquelo en el recipiente Varoma.
5. Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel. 1**.
6. Retire el recipiente Varoma y sirva inmediatamente.



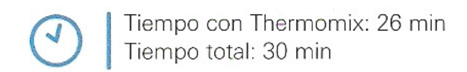
Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
347.2 kcal / 1451.4 kJ	12.5 g	16.4 g	25 g

Xoubas guisadas con patatas →



Zurrukutuna



Tiempo con Thermomix: 26 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

4 huevos
80 g de aceite de oliva virgen extra
10 dientes de ajo laminados
Guindilla en polvo (opcional)
8 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharaditas de pulpa de pimiento choricero
2 pellizcos de pimentón dulce
1 pastilla de caldo de carne
1 000 g de agua
50 g de pan en rodajas finas tostadas y secas
300 g de lomos de bacalao previamente desalado

1 Forre el cubilete con film transparente que sobresalga bien por fuera, úntelo de aceite y vierta dentro un huevo. Cierre el film para hacer un paquete con el huevo dentro, colóquelo en el recipiente Varoma. Repita esta operación con los otros 3 huevos. Reserve el recipiente Varoma aparte.

2 Ponga en el vaso el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

3 Añada el ajo y programe **5 min/Varoma/vel. 2**.

4 Añada al vaso la guindilla, la salsa de tomate, el pimiento choricero, el pimentón, la pastilla de caldo y el agua y programe **10 min/100°/ /vel. 1**.

5 Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe otros **5 min/Varoma/vel. 2**.

6 Retire el recipiente Varoma y reserve, agregue al vaso el pan y los lomos de bacalao y programe **3 min/100°/ /vel.** . Una vez transcurrido el tiempo, retire los lomos de bacalao con una cuchara y deshágalos en láminas retirando la piel. Reparta las láminas de bacalao en los platos.

7 Vierta el contenido del vaso entre los platos procurando repartir por igual los trozos de pan. Desenvuelva y ponga un huevo en cada plato. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: si prefiere presentarlo todo junto en una sopera en lugar de en platos individuales, ponga las láminas de bacalao en el fondo, vierta después el contenido del vaso por encima y finalice poniendo los cuatro huevos dentro.

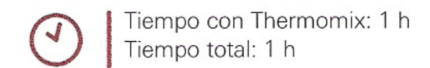


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
399.8 kcal / 1671.4 kJ	12.4 g	28.4 g	26.6 g



Carne ó caldeiro



Tiempo con Thermomix: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de filetes de falda de ternera
1 trozo de unto (10-20 g)
1000 g de agua
2000 g de patatas gallegas peladas y cortadas en trozos grandes
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
Sal gorda
Pimentón

1 Ponga en el vaso la carne, el unto y el agua y programe **20 min/Varoma/ /vel.** .
2 Coloque el recipiente Varoma en su posición con las patatas dentro y programe **40 min/Varoma/ /vel.** .
3 Coloque las patatas y la carne en una fuente, riegue con el aceite, espolvoree con la sal y el pimentón y sirva.

Nota: dependiendo de la dureza de la carne puede necesitar 5 ó 10 minutos más de tiempo.

Receta facilitada por María Tarrio Boo.

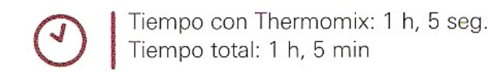


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
545.4 kcal / 2279.7 kJ	53.6 g	43.4 g	18.9 g



Cordero a lo pastor



INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de almendras
3 huevos duros
1200 g de cordero troceado (falda, cuello o jarrete) espolvoreado con sal y pasado por harina
1 cabeza entera de ajo
2 hojas de laurel
Agua

1 Ponga las almendras en el vaso y trocee **3 seg./vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga los huevos y programe **2 seg./vel. 4**. Retire del vaso y reserve con las almendras.

3 Sin lavar el vaso, ponga el cordero, los ajos, el laurel y agua hasta cubrir (aprox. 1000 g) y programe **50 min/100°/ ↺ /vel. 🥄**.

4 Añada las almendras y los huevos y programe **10 min/100°/ ↺ /vel. 🥄**.

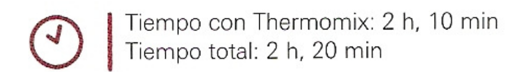
Receta facilitada por Ángel Corral.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
531.8 kcal / 2223.2 kJ	5.5 g	45 g	36.8 g



Lacón con grelos



Tiempo con Thermomix: 2 h, 10 min
Tiempo total: 2 h, 20 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

800 g de lacón cortado en 4 rodajas gruesas (previamente desalado)
2000 g de agua (aproximadamente, añada cada vez la cantidad necesaria para cubrir el lacón)
700 g de patatas medianas peladas y cortadas en dos
500 g de grelos frescos
1/2 cucharadita de sal
2 chorizos

1. Coloque en el vaso los trozos de lacón de tal manera que queden atravesados horizontalmente por encima del nivel de las cuchillas, para que no se deshagan al cocer. Agregue agua hasta el nivel de 2 litros. Programe **60 min/100°/ /vel.** .
2. Mientras tanto, lave los grelos, escáldelos un par de veces en agua hirviendo y estrújelos con las manos.
3. Agregue en el vaso agua hasta cubrir el lacón y programe **40 min/100°/ /vel.** .
4. Ponga en el recipiente Varoma las patatas, el chorizo y los grelos y añada sal únicamente a los grelos. Vuelva a cubrir el lacón del vaso con agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/ /vel.** .
5. Sirva el lacón bien escurrido en una fuente con las patatas, los grelos y el chorizo del recipiente Varoma.

Sugerencia: si los grelos son en conserva no necesitan cocción previa, sólo tendrá que calentarlos introduciéndolos (bien escurridos) en el recipiente Varoma durante los últimos 10 minutos.

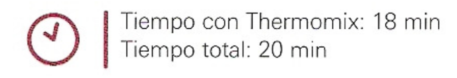
Receta facilitada por Carmen Couceiro.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
483.8 kcal / 2022.2 kJ	45.5 g	53.3 g	11.1 g



Solomillo de ternera al queso Tresviso


Tiempo con Thermomix: 18 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

60 g de vino blanco
120 g de queso de Tresviso (o cualquier otro queso picón)
200 g de nata líquida
Pimienta negra
4 filetes de solomillo de ternera gruesos
2 cucharadas de aceite de oliva parar dorar los solomillos

1 Ponga en el vaso el queso troceado y el vino blanco y programe **3 min/100°/vel. 3**.

2 Cuando esté completamente fundido, agregue la nata líquida y la pimienta y programe **1 min/100°/vel. 3**.

3 A continuación programe **4** ó **5 min/Varoma/vel. 3** hasta que la salsa quede espesa y bien ligada (dependerá de la nata, algunas marcas añaden almidón y en ese caso tarda menos en espesar).

4 Programe **5 min/70°/vel. 3** para mantener la salsa caliente mientras prepara la carne.

5 Dore los solomillos en una plancha muy caliente con un poco de aceite, que queden tostados por fuera y sonrosados, o incluso rojos, por dentro. Salpimiéntelos.

6 Sirva bañados en la salsa, recién hechos y muy calientes.

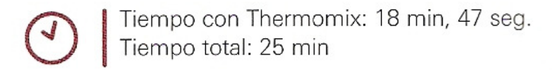
Sugerencia: para conservar el sabor de la carne, conviene no pasarla demasiado.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
534.7 kcal / 2235.5 kJ	1.3 g	38.7 g	40.2 g



Sopa con albondiguillas



Tiempo con Thermomix: 18 min, 47 seg.
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Albondiguillas
1 huevo grande
30 g de pan duro
1 diente de ajo
1 ramita de perejil (sólo las hojas)
2 pellizcos de canela molida
2 pellizcos de nuez moscada
Pimienta
300 g de carne picada
Pan rallado para empanarlas

Sopa
150 g de jamón serrano troceado
3 huevos duros
3 patatas medianas troceadas (400g)
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
1000 g de agua (aproximadamente)

1 **Precaliente el horno con grill a 200°.**

2 Ponga en el vaso el huevo, el pan duro, el ajo, el perejil, la canela, la nuez moscada, la sal y la pimienta. Programe **10 seg./vel. 10**. Baje con la espátula los restos de la trituración de la tapa y las paredes del vaso hacia las cuchillas.

3 Incorpore la carne y mezcle durante **10 seg./vel. 10**.

4 Retire la mezcla del vaso y forme bolas del tamaño de una avellana, páselas por el pan rallado, colóquelas en una bandeja de horno e introdúzcalas en el horno cerca del gratinador. Dórelas ligeramente dándoles vueltas y resérvelas.

5 A continuación, trocee el jamón en el vaso, con **5 golpes de Turbo**, y después programe **15 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

6 Trocee los huevos durante **2 seg./vel. 4**. Retire del vaso y reserve.

7 Sin lavar el vaso, ponga las patatas troceadas y cubiertas de agua y rállelas **7 seg./vel. 5**. Retire del vaso las patatas y el agua y resérvelas.

8 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla y el ajo y programe **3 seg./vel. 5**.

9 A continuación programe **3 min/100°/vel. 2**.

10 Añada las patatas, 1000 g de agua (agregue más agua a la reservada de trocear las patatas si fuera necesario para completar los 1000 g) y el jamón. Programe **10 min/100°/vel.** .

11 Incorpore las albondiguillas y los huevos duros y programe **5 min/100°/ /vel.** . Compruebe si admite más agua y si está cocida la patata (si fuera necesario programe otros **3 min/100°/ /vel.**). Verifique el punto de sal y sirva espolvoreado con perejil picado.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
500.2 kcal / 2091.1 kJ	27.1 g	39.9 g	27.4 g



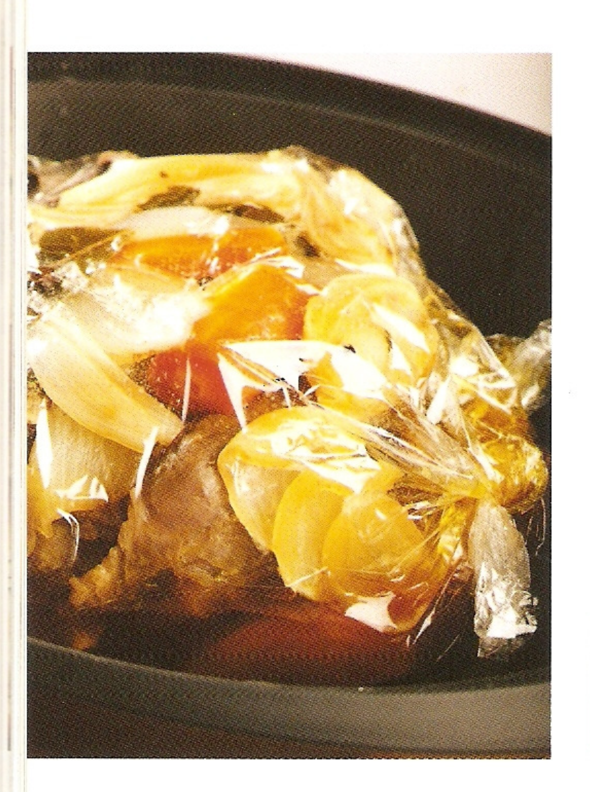
Xarrete *asado*



Tiempo con Thermomix: 2 h, 10 min
Tiempo total: 24 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1250 g de morcillo de ternera (jarrete) en una pieza
3 cebollas cortadas en cuartos
2 dientes de ajo sin pelar aplastados
Sal
3 hojas de laurel
1/2 cucharadita de pimienta negra en grano
600 g de vino blanco
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de concentrado de carne
2 – 3 zanahorias cortadas en rodajas
2000 g de agua



1. Coloque en un bol grande la carne, las cebollas, los ajos, la sal, el laurel y la pimienta y cubra con el vino blanco. Deje macerar durante 24 horas en el frigorífico y dele la vuelta a la carne 2 ó 3 veces durante el proceso. Antes de cocinar retire del frigorífico y deje que la carne adquiera temperatura ambiente.
2. Introduzca el *xarrete* en una bolsa grande especial para asar y agregue todas las verduras y condimentos sólidos de la marinada dentro de la bolsa. Añada el aceite, el extracto de carne, 100 g del vino de marinar y las zanahorias. Cierre la bolsa haciendo un nudo y colóquela dentro del recipiente Varoma y reserve.
3. Ponga el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **60 min/Varoma/vel. 1**.
4. Cuando termine el tiempo programado, abra el recipiente Varoma levantando la tapa hacia el lado opuesto a usted y, con cuidado de no quemarse, déle la vuelta a la bolsa. Cierre y vuelva a programar **60 min/Varoma/vel. 1**.
5. Retire el recipiente Varoma, vacíe el vaso, saque el *xarrete* de la bolsa y vierta en el vaso el resto del contenido de la misma. Programe **10 min/Varoma/ ↺ /vel. 🥄**, sin poner el cubilete para facilitar la evaporación y reducir la salsa.
6. Corte la carne en lonchas y sirva acompañada de la salsa.

Sugerencia: puede terminar en el horno. **Precaliente el horno a 200°.** En el paso 5, en lugar de lo indicado, vierta el contenido de la bolsa de asar en una fuente refractaria y hornee durante 20 minutos, 10 minutos por cada lado y corte en rodajas y sirva.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
676 kcal / 2827.5 kJ	10.9 g	59.6 g	31.5 g



Alfilada



Tiempo con Thermomix: 6 min, 28 seg.
Tiempo total: 6 h

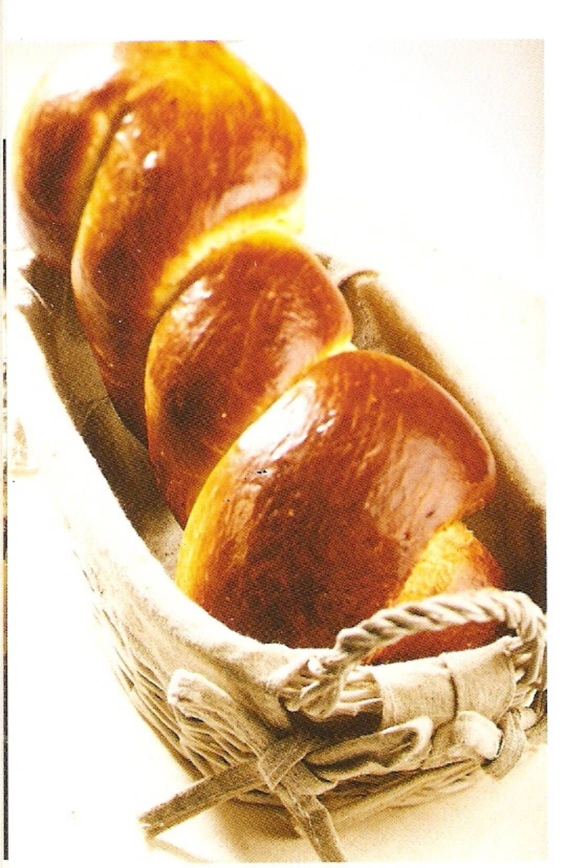
INGREDIENTES
(para 2 unidades)

50 g de leche
170 g de azúcar
150 g de mantequilla cortada en trozos
4 huevos
40 g de licor de anís
40 g de levadura prensada fresca
750 g de harina
1 cucharadita de sal

1. Ponga en el vaso la leche, el azúcar y la mantequilla y programe **3 min/50°/vel. 2**.
2. Añada los huevos, el anís y la levadura y programe **8 seg./vel. 3**.
3. Agregue la harina y la sal y programe **20 seg./vel. 6**. A continuación programe **3 min/** ⊔ **/** ✻.
4. Deje reposar unas 5 horas dentro del vaso o en un bol tapado con film transparente. Una vez que haya subido la masa, divídala en dos partes. Forme con cada una un cilindro (de aprox. 65-70 cm) y forme con cada cilindro un cordón sin apretar al torcerlos, pues quedarán mejor cuando suba de nuevo la masa. Coloque las alfiladas separadas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear y déjelas reposar tapadas durante 30 minutos más.
5. **Precaliente el horno a 180°**.
6. Pincele las alfiladas con huevo batido y hornee durante 30-35 minutos.

Nota: es muy importante que la levadura sea muy fresca.

Receta facilitada por Begoña Álvarez.



Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
2374.6 kcal / 9925.8 kJ	387.8 g	49.2 g	73.9 g



Bica

Tiempo con Thermomix: 10 min, 45 seg.
Tiempo total: 41 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

300 g de azúcar
4 huevos
200 g de mantequilla a temperatura ambiente
200 g de nata líquida
350 g de harina de repostería
1 sobre de levadura química (15 g)
1 pellizco de sal

1 **Precaliente el horno a 200°**.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga en el vaso el azúcar y los huevos y programe **5 min/37°/vel. 3**.

3 Vuelva a programar **5 min/vel. 3** sin temperatura. **Retire la mariposa** de las cuchillas.

4 Añada la mantequilla en trozos y mezcle durante **15 seg./vel. 2**.

5 Incorpore la nata y programe **15 seg./vel. 2**.

6 Agregue la harina, la levadura y la sal y mezcle programando **15 seg./vel. 5**. Termine de mezclar con la espátula.

7 Vierta la mezcla en un molde cuadrado de 23 x 23 cm, engrasado con mantequilla o forrado con papel de hornear. Espolvoree toda la superficie con azúcar, baje el termostato del horno a 180° y hornee durante 30 minutos. Compruebe que ha quedado bien cocido pinchándolo con una aguja, que deberá salir seca.

Sugerencia: puede utilizar un molde redondo de 28 cm de diámetro o rectangular de 20 x 30 cm y de al menos 6 cm de altura.

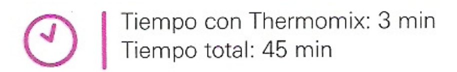


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
634.7 kcal / 2653.3 kJ	74 g	7.6 g	36.3 g



Carajitos


Tiempo con Thermomix: 3 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 30 unidades)

500 g de avellanas
500 g de azúcar
4 claras de huevo (de huevos de 60 g)

1 **Precaliente el horno a 180°**.

2 Ponga las avellanas en el vaso y programe **15 seg./vel. 5**.

3 Agregue el azúcar y programe **10 seg./vel. 5**.

4 **Sin programar tiempo**, sitúe el selector de velocidad en **vel. 4** y con la máquina en marcha vaya añadiendo las claras por el bocal, de una en una y poco a poco, hasta conseguir una masa ni muy líquida ni muy densa (dependiendo del tamaño de las claras podremos necesitar hasta una más entera).

5 Con una cuchara vaya tomando porciones y póngalas en una bandeja de horno cubierta con papel de horno. Salen 2 ó 3 bandejas.

6 Hornee hasta que estén dorados pero blandos por dentro, unos 20 minutos cada tanda. Deje enfriar en la misma bandeja de horno antes de servir.

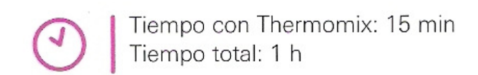
Receta facilitada por Isabel Fernández Rodríguez.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
166.9 kcal / 697.9 kJ	16.9 g	2.8 g	10.2 g



Carbayones



Tiempo con Thermomix: 15 min
Tiempo total: 1 h

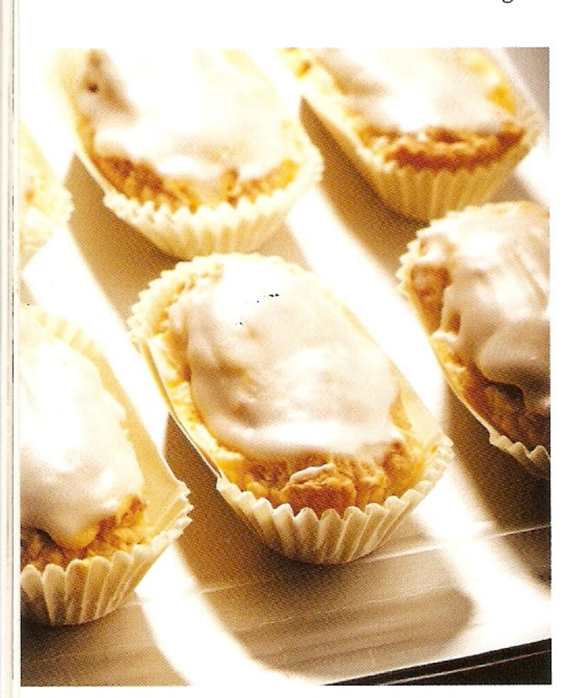
INGREDIENTES
(para 16 unidades)

2 piezas de masa de hojaldre

Relleno
100 g de harina de almendras
1 yema de huevo
1 huevo
100 g de azúcar glas
20 g de brandy
Ralladura de piel de limón

Cobertura de yemas
4 yemas de huevo
50 g de agua
100 g de azúcar

Glaseado blanco
30 g de claras de huevo
200 g de azúcar glas
15 g de zumo de limón más 1 cucharada de agua



1 Extienda cada pieza de masa de hojaldre en una lámina de 5 mm de grosor. Corte porciones de aproximadamente 8 x 4 cm (con las esquinas redondeadas) y forre los moldes de los carbayones (vea la nota). Pinche la masa con un tenedor y coloque en la bandeja de horno. Reserve en el frigorífico.

2 **Precaliente el horno a 180°**.

Relleno

3 Ponga en el vaso todos los ingredientes del relleno y mezcle programando **10 seg./vel. 6**. Vierta la mezcla sobre los moldes reservados.

4 Hornee durante 30 minutos aproximadamente, hasta que el hojaldre esté dorado.

Cobertura de yemas

5 Con el vaso limpio y seco, ponga el agua y el azúcar y programe **5 min/Varoma/vel. 1**. Debe quedar el almíbar a punto de hebra.

6 En un bol o cuenco ponga la cucharita de agua y las 4 yemas y rómpalas con un batidor de varillas o un tenedor. Añada el almíbar del vaso sin dejar de mover y, cuando lo haya incorporado totalmente, **coloque la mariposa** en las cuchillas, vuelque la preparación en el vaso y programe **9 min/90°/vel. 1**. Con la ayuda de una cuchara, cubra con una capa de esta crema la superficie de los carbayones templados.

Glaseado blanco

7 Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **15 seg./vel. 6**. Cubra la capa de yema de los carbayones con el glaseado y deje enfriar.

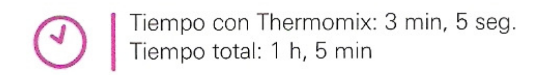
Nota: utilice como molde para cada *carbayón* 2 cápsulas alargadas de papel (para magdalenas), poniendo una cápsula dentro de otra para que no se abra el molde con el peso del relleno.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
401.1 kcal / 1676.9 kJ	46.4 g	6.4 g	22 g



Casadielles



Tiempo con Thermomix: 3 min, 5 seg.
Tiempo total: 1 h, 5 min

INGREDIENTES
(para 20 unidades)

Masa
100 g de aceite
100 g de vino blanco
1 yema de huevo
100 g de mantequilla
1 cucharadita de levadura química
500 g de harina
1 cucharadita de sal

Relleno
200 g de nueces molidas
100 g de azúcar y algo más para espolvorear las casadielles
40 g de licor de anís
Aceite abundante (para freír)

1 Ponga en el vaso el aceite, el vino, y una cucharadita de sal y programe **20 seg./vel. 2**.

2 Agregue la levadura en polvo, la mantequilla y la yema y programe **10 seg./vel. 2**.

3 Incorpore 250 g de harina y programe **5 seg./vel. 4**.

4 Añada la harina restante y programe **2 min/ ↺ / ✱** . La masa debe quedar manejable pero no se debe pegar. Vuélquela sobre la encimera ligeramente espolvoreada de harina y extienda con el rodillo, también espolvoreado de harina. Pliegue varias veces y vuelva a estirar, repita esta operación. Doble en cuatro (dos veces por la mitad) y deje reposar tapada durante dos horas en sitio fresco.

5 Sin lavar el vaso, ponga los ingredientes del relleno y mezcle programando **30 seg./vel. 3**.

6 Con la mano, vaya tomando porciones de masa y estírelas con el rodillo hasta que queden de un grosor aproximado de 2 mm. Forme rectángulos de 10 x 15 cm. Coloque una cucharadita de relleno a lo largo de un extremo de cada rectángulo de masa, moje con la yema del dedo el borde opuesto y enrolle el rectángulo sobre el relleno para formar cilindros. Cierre los extremos apretando con la punta de un tenedor para que no se salga el relleno y vaya friendo las casadielles en abundante aceite caliente para dorarlas bien. Escurra y coloque en una bandeja, espolvoréelas de azúcar.

Receta facilitada por Emma Martínez.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
303.2 kcal / 1267.4 kJ	25.5 g	3.7 g	20.3 g



Costrada de Aoiz



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Crema pastelera
500 g de leche
2 yemas de huevo
40 g de maicena
100 g de azúcar

Masa
6 yemas de huevo
200 g de azúcar
200 g de mantequilla
1 cucharada licor de anís (opcional)
200 g de harina de repostería

Crema pastelera

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la crema pastelera y programe **7 min/100°/vel. 4**.

2 Vierta en un bol, cubra con film transparente en contacto con la crema para evitar que forme costra y deje templar.

Masa

3 **Precaliente el horno a 180°**.

4 Ponga en el vaso las yemas, el azúcar, la mantequilla y el anís y programe **1 min/vel. 6**.

5 Incorpore la harina y mezcle programando **10 seg./vel. 6**. Retire a un bol y reserve.

Montaje

6 Vierta en un molde engrasado (de 28 cm de diámetro) un poco más de la mitad de la masa y con el dorso de una cuchara extiéndala por todo el fondo, formando un borde de masa más alto y de 1 cm de grueso pegado a las paredes del molde.

7 Rellene con la totalidad de la crema pastelera templada y cubra ésta con el resto de la masa. Le resultará más fácil repartir la segunda capa de masa sobre la crema si pone la masa en una manga pastelera con boquilla pequeña y la reparte en forma de rejilla, al hornearse se derretirá igualándose la superficie.

8 Hornee durante 30-40 minutos, hasta que la masa esté dorada.

Sugerencia: puede utilizar dos moldes más pequeños (18-20 cm de diámetro), en ese caso hornee durante 25 minutos.

Receta facilitada por Rosa Mª Gonzalez.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
523.1 kcal / 2186.5 kJ	62.2 g	7.2 g	28.3 g



Filloas

Tiempo con Thermomix: 30 seg.
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 20 unidades)

500 g de caldo de carne frío (hecho con huesos de espinazo, lacón, etc)
6 huevos
225 g de harina de repostería
Ralladura de limón
1 trozo de tocino (para engrasar la sartén)

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **30 seg./vel. 4**. Deje reposar la mezcla durante media hora.

2 Engrase una la sartén con el tocino pinchado en un tenedor y, cuando esté caliente la sartén, vierta una porción de masa haciendo que se extienda bien por el fondo, moviendo la sartén. Cuando esté dorada, dele la vuelta y dore un poco por el otro lado. Retírela a un plato, continúe haciendo filloas y apilándolas en el plato hasta agotar la mezcla. Cúbralas con un paño húmedo para que no se resequen.

3 Sirva con azúcar, canela y miel aparte para que cada uno las endulce a su gusto.

Nota: el caldo se hace sólo con dos huesos de espinazo salado de cerdo, que se deben poner a remojo el día anterior durante 24 horas, y agua. El caldo tiene que estar completamente frío al usarse para preparar la masa de filloas.

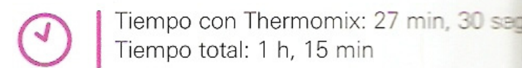


Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
79.1 kcal / 331 kJ	9.7 g	3.1 g	3.3 g



Frixuelos *rellenos de crema dulce de arroz*



Tiempo con Thermomix: 27 min, 30 seg
Tiempo total: 1 h, 15 min

INGREDIENTES
(para 20 unidades)

Masa para *frixuelos*
60 g de azúcar
La piel de medio limón (sólo la parte amarilla)
500 g de leche
4 huevos
200 g de harina de repostería
1 pellizco de sal
Azúcar (para espolvorear)
Canela molida (para espolvorear)

Crema dulce de arroz
100 g de arroz
150 g de azúcar
1 pellizco de sal
La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)
La piel de media naranja (sólo la parte naranja)
650 g de leche
3 yemas de huevo
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de canela

Masa para

1 Ponga en el vaso 2 cucharadas de azúcar y la piel de limón y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada la leche, los huevos, la harina y la sal y programe **10 seg./vel. 3**. Deje reposar durante 15 minutos.

3 Engrase una sartén con mantequilla y vierta una porción de masa haciendo que se extienda bien por el fondo inclinando la sartén hacia los lados. Cuando esté dorada déle la vuelta y dore un poco por el otro lado. Retírela a un plato y si es para dulce espolvoree con azúcar antes de poner la siguiente encima.

Crema dulce de arroz

4 Ponga en el vaso muy seco, el arroz, el azúcar, la sal y la pieles de limón y de naranja. Triture programando **1 min/vel. progresiva 5-10**.

5 Añada la leche y programe **20 min/100°/vel. 2**.

6 Programe otros **3 min/vel. 4** para que baje la temperatura.

7 Programe **3 min/80°/vel. 4** y, con la máquina en marcha, agregue las 3 yemas de huevo y la mantequilla. Reserve en una manga pastelera o un bol cubierta con film transparente en contacto con la superficie de la crema (para evitar que se forme una película sobre la misma).

Montaje

8 Cuando la crema esté templada forme un cordón sobre cada *frixuelo* y espolvoree con canela. Enrolle cada uno de ellos, colóquelos en una fuente refractaria y espolvoree con abundante azúcar.

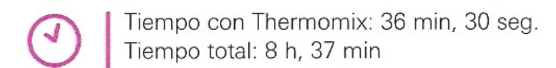
9 Justo antes de servir, **precaliente el horno a 200°** y gratine durante 2 minutos colocando la fuente a poca distancia del grill del horno para que se caramelice el azúcar. También puede caramelizarlos con un soplete o plancha de cocina.

Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
111.5 kcal / 466.5 kJ	16.8 g	3.4 g	3.7 g



Helado de queso de Cabrales con sopa de manzana



INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Helado
1 000 g de leche
130 g de nata líquida
8 yemas de huevo
300 g de azúcar
80 g de queso de Cabrales

Sopa de manzana
1 000 g de manzanas golden peladas, sin semillas y cortadas en cuartos
50 g de agua
300 g de azúcar
500 g de sidra
200 g de agua
1 palo de canela
1 vaina de vainilla
2 ramitas de menta fresca (sólo las hojas, opcional)

Helado

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta en el vaso la leche, la nata, las yemas, el azúcar y el queso troceado y programe **12 min/90°/vel. 1**. Si ve que en este tiempo no ha tomado cuerpo, programe otros **3 min/100°/vel. 1**. Vierta el contenido del vaso en una fuente apta para congelador, tape con film transparente y, una vez fría la mezcla, reserve en el congelador durante 8 horas como mínimo.

Sopa de manzana

2 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la sopa y programe **20 min/100°/vel. 1**.

3 Cuando acabe, retire la rama de canela y la vainilla, puede añadirle más agua si ha quedado muy espesa. Triture programando **30 seg./vel. progresiva 5 -10**. Una vez que esté fría, reserve en el frigorífico durante un mínimo de 6 horas.

4 Entre 1 y 2 horas antes de servir el helado, saque la crema de queso del congelador y córtela en trozos de 3 x 3 cm aproximadamente. Ponga la mitad de los trozos en el vaso y programe **1 min/vel. 5**, introduzca la espátula por el bocal moviéndola de derecha a izquierda para conseguir una trituración uniforme. Retire del vaso a un recipiente apto para el congelador y repita la operación con el resto de crema helada. Reserve en el congelador hasta el momento de servir.

5 Sirva la sopa muy fría en un plato hondo con una bola de helado de queso.

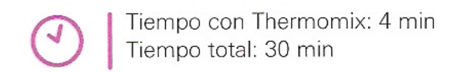
Sugerencia: decore con hojas de menta.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
619.3 kcal / 2588.7 kJ	98.6 g	9.9 g	21.4 g



Pantxineta


Tiempo con Thermomix: 4 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de azúcar
300 g de leche entera
30 g de maicena
2 huevos
1 cucharadita de vainilla
1 masa de hojaldre preparada
50 g de almendras fileteadas tostadas
50 g de almendras fileteadas crudas
1 yema de huevo
20 g de nata líquida
2 cucharadas de azúcar glas (opcional)

1 Ponga el azúcar, la leche, los huevos, la maicena y la vainilla en el vaso y programe **4 min/90°/vel. 4**.

2 Vierta la crema en una manga pastelera y reserve.

3 Corte la lámina de hojaldre a lo largo por la mitad, para formar dos rectángulos iguales. Cubra una bandeja de horno con papel de hornear y coloque encima uno de los rectángulos de masa.

4 Cubra con la crema pastelera, aún tibia, sin llegar a los bordes y reparta por encima las almendras tostadas.

5 Tape con la otra tira de hojaldre, presionando los extremos estrechos de ambas para que se peguen.

6 **Precaliente el horno a 200°**.

7 En un cuenco, mezcle la yema con la nata, pincele la superficie de la *pantxineta* con esta mezcla y espolvoree con las almendras crudas.

8 Hornee durante 18-20 minutos. Si la superficie se estuviera dorando en exceso, ponga papel de aluminio sobre la *pantxineta* durante los últimos minutos.

9 Deje enfriar y, si lo desea, espolvoree con el azúcar glas.

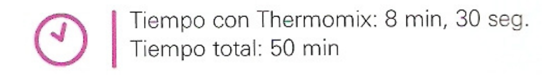


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
451.2 kcal / 1885.9 kJ	37.6 g	13.1 g	28.6 g



Pastel vasco



Tiempo con Thermomix: 8 min, 30 seg.
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Crema pastelera
400 g de leche
75 g de azúcar
2 huevos
30 g de maicena
30 g de ron

Masa
200 g de azúcar
La piel de 1 limón
230 g de harina de repostería
200 g de mantequilla a temperatura ambiente (cortada en trozos)
2 huevos (1 para pintar el pastel)
2 yemas de huevo
50 g de ron



Crema pastelera

1. Ponga todos los ingredientes de la crema en el vaso y programe **7 min/ 90°/ vel. 4**.
2. Retire del vaso y reserve en un recipiente con film transparente pegado a la crema para que no se forme costra.

Pastel vasco

3. **Precaliente el horno a 200°**.
4. Engrase y enharine un molde de tarta de unos 28 cm de diámetro.
5. Ponga el azúcar y la piel de limón en el vaso y programe **30 seg./vel. progresiva 5-10**.
6. Añada la harina y la mantequilla y programe **4 min/vel. 4**.
7. Programe **4 min/vel. 4** y vaya añadiendo poco a poco por el bocal 1 huevo, las 2 yemas y el ron.
8. Ponga la mitad de la masa en el molde y extiéndala con el dorso de una cuchara por la base del mismo. Reserve el resto de la masa en una manga pastelera.
9. Vierta la crema pastelera reservada (templada) en el molde, repartiéndola sobre la masa pero dejando sin cubrir un borde de unos 2 cm.
10. Haga una abertura de 1 cm a la punta de la manga pastelera o ponga una boquilla de ese tamaño y reparta la masa restante sobre toda la superficie de la crema pastelera (no es necesario tapar todos los huecos, si está bien repartida la masa, el calor del horno hará que se funda y tape toda la crema)
11. Pinte la superficie con el huevo batido e introduzca en el horno. Cuando hayan transcurrido 10 minutos baje la temperatura a 180° y continué horneando unos 25 minutos más.

Nota: si antes de transcurrido el tiempo programado, ve que coge mucho color, cubra el pastel con papel de aluminio para evitar que se dore demasiado ya que tiene que cocerse de manera uniforme también la parte de abajo.

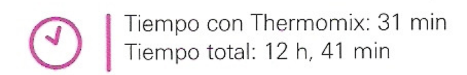
Receta facilitada por Elisa Royo.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
541 kcal / 2261.4 kJ	62.6 g	8.4 g	27.2 g



Peras al vino de Rioja



Tiempo con Thermomix: 31 min
Tiempo total: 12 h, 41 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

6 peras variedad Conferencia no muy maduras (1000 g)
750 g de vino tinto (un Rioja joven afrutado)
6 granos de pimienta negra
1 ramita de canela
1 clavo
150 g de azúcar

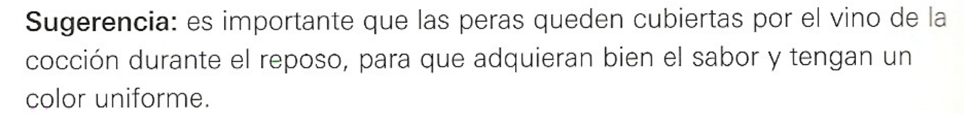
1 Coloque las peras enteras y peladas (conservando el tallo) dentro del recipiente Varoma, si no caben en vertical, túmbelas.

2 Introduzca en el vaso el resto de los ingredientes, ponga el Varoma en su posición y programe **16 min/Varoma/ vel. 1**.

3 Abra el Varoma levantando la tapa hacia el lado opuesto a usted, con cuidado de no quemarse, dé la vuelta a las peras para que se hagan uniformemente y programe **10 min/Varoma/vel. 1**. El tiempo de cocción depende del tipo, el tamaño y el grado de madurez de las peras. Deben estar blandas pero mantener su forma, si aún están duras al pincharlas con una brocheta, programe otros **5 min/Varoma/vel.1**, de 1 a 4 veces sucesivas si fueran necesarias.

4 Introdúzcalas, mientras están aún calientes, en un bol de paredes altas y vierta el contenido del vaso por encima. Deje reposar unas 10 ó 12 horas para que absorban bien el sabor de la salsa.

5 Sírvalas con la salsa, frías o a temperatura ambiente.



Sugerencia: es importante que las peras queden cubiertas por el vino de la cocción durante el reposo, para que adquieran bien el sabor y tengan un color uniforme.

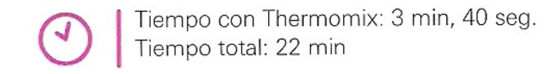


Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
250.5 kcal / 1047 kJ	40.9 g	0.8 g	0.2 g



Sobaos pasiegos



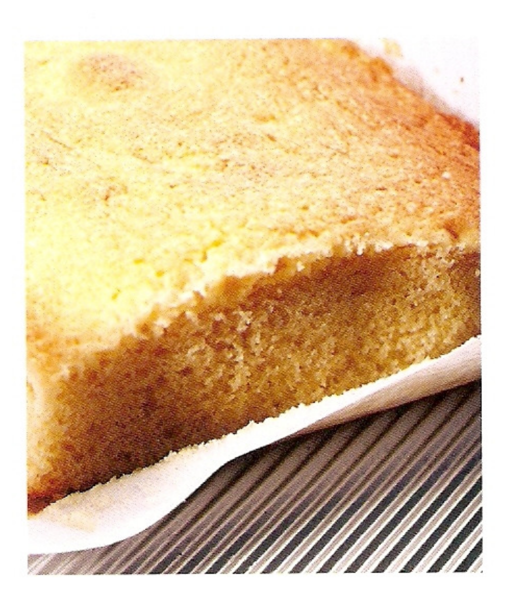
Tiempo con Thermomix: 3 min, 40 seg.
Tiempo total: 22 min

INGREDIENTES
(para 6 unidades)

250 g de harina de repostería
2 cucharadita de levadura química
1 pellizco de sal
250 g de mantequilla a temperatura ambiente cortada en trozos
250 g de azúcar
3 huevos
1 cucharada de ron

1. **Precaliente el horno a 180°**.
2. Ponga en el vaso la harina, la levadura y la sal y programe **10 seg./vel. 5**. Retire del vaso y reserve.
3. Sin lavar el vaso, ponga la mantequilla y el azúcar y programe **30 seg./vel. 3**.
4. A continuación programe **1 min 30 seg./vel. 3** y, con la máquina en marcha, vaya añadiendo los huevos uno a uno por el bocal.
5. Añada el ron, vuelva a programar **1 min 30 seg./vel. 3** y, con la máquina en marcha, vaya incorporando la harina poco a poco por el bocal. Termine de mezclar con la espátula.
6. Con una cuchara, reparta la masa en 6 moldes de sobaos de 10 x 10 cm (aprox. 160 g en cada uno) o en 12 moldes de 5 x 10 cm (aprox. 80 g en cada uno) y colóquelos en una bandeja de horno. Introduzca la bandeja en el horno de 18 a 20 minutos.

Sugerencia: si no tiene moldes de papel para sobaos puede utilizar cápsulas alargadas de papel (para magdalenas).

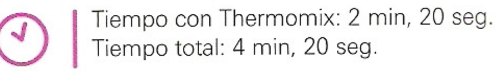


Valores nutricionales (por unidad de 10 x 10 cm)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
671 kcal / 2805.1 kJ	75.9 g	8.2 g	38.4 g



Sorbete de orujo

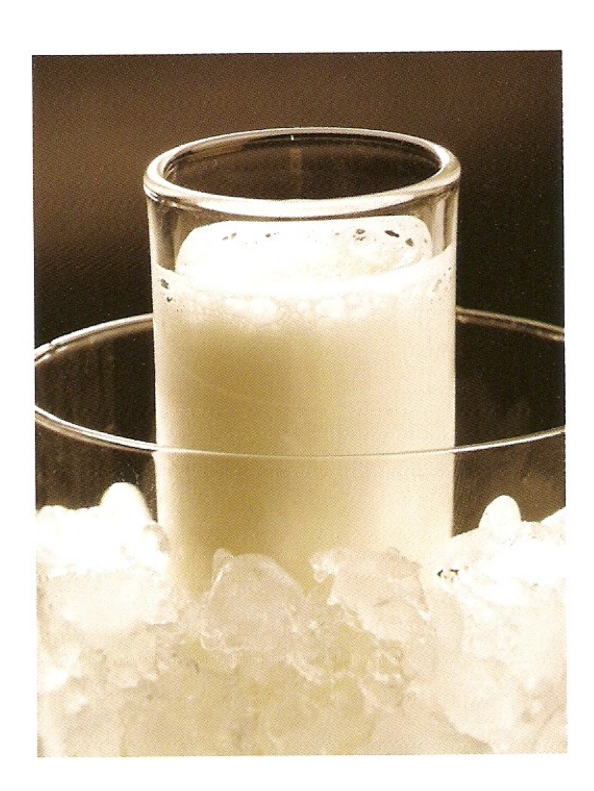


INGREDIENTES
(para 6 vasos)

200 g de azúcar
100 g de leche en polvo
100 g de leche evaporada
1 clara de huevo
75 g de licor de orujo
400 g de hielo en cubitos

1. Ponga en el vaso el azúcar y programe **15 seg./vel. 10**.
2. Agregue la leche en polvo, la leche evaporada, la clara de huevo, el orujo y el hielo y programe **2 min/vel. progresiva 5-10**.
3. Sirva inmediatamente en vasos o copas (tiene una textura bastante líquida).

Receta facilitada por Lola Navarro.

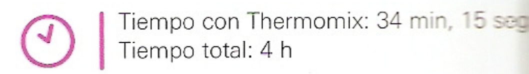


Valores nutricionales (por vaso de aprox. 150 ml)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
300.6 kcal / 1256.8 kJ	44.3 g	8.2 g	7.9 g



Trenza de Almudévar



INGREDIENTES
(para 20 raciones)

Crema de yemas
100 g de agua
200 g de azúcar
6 yemas de huevo (reserve 1 clara para la decoración, puede congelar las que no utilice)
1 cucharada de agua

Masa
20 g de levadura prensada fresca de panadería
150 g de leche entera
50 g de mantequilla a temperatura ambiente
3 yemas de huevo
250 g de harina de fuerza
150 g de harina de repostería
50 g de azúcar
1 pellizco de sal
250 g de mantequilla fría

Relleno
100 g de nueces caramelizadas troceadas gruesas
100 g de almendras fileteadas
50 g de pasas sin semilla

Decoración
1 huevo (para pintar la trenza)
20 g de clara de huevo
50 g de azúcar glas
3 – 4 gotas de zumo de limón

1 Vierta el agua y el azúcar en el vaso y programe **15 min/Varoma/vel. 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación. Retire el vaso de la máquina y quítele la tapa para que pierda calor.

2 En un bol o cuenco ponga las yemas y la cucharada de agua y mezcle con un batidor de varillas o un tenedor. Añada el almíbar reservado sin dejar de mover, y cuando lo haya incorporado totalmente, **coloque la mariposa** en las cuchillas, vuelque la preparación en el vaso y programe **16 min/90º/ vel. 1**. Retire del vaso y reserve. Lave y seque el vaso.

3 Ponga en el vaso la levadura, 100 g de leche y 1 pellizco de azúcar. Programe **30 seg/37º/vel. 2**.

4 Añada 50 g de harina de fuerza y mezcle **30 seg./vel. 3**. Deje reposar dentro del vaso durante 15 minutos.

5 Transcurrido este tiempo, incorpore al vaso la leche restante (50 g), la mantequilla, las yemas, los dos tipos de harina (200 g de fuerza y 150 g de repostería), el azúcar y la sal. Programe **15 seg/vel. 6** y a continuación amase **2 min/** / .

6 Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que doble su volumen (aprox. 30 minutos, dependiendo de la temperatura ambiente)

7 Mientras tanto, coloque el bloque de 250 g de mantequilla bien fría entre dos plásticos y con golpes de rodillo primero y rodándolo después, aplane la mantequilla en forma de rectángulo de 20 x 28 cm (aproximadamente del tamaño de un folio). Reserve en el frigorífico.

8 Retire la masa del vaso y extiéndala dándole forma rectangular (de 40 x 30 cm y un grosor de 7 mm aproximadamente). Coloque la mantequilla con mucho cuidado en el centro, dejando dos alas de masa, una a cada lado, para cerrar sobre la mantequilla como un tríptico, sin que se monten. Únalas sellando con el dedo los dos bordes. Envuelva bien con el mismo plástico como si fuera un paquete, póngala sobre una bandeja y lleve al congelador. Transcurridos 15 minutos déle la vuelta a la masa y deje en el congelador otros 15 minutos, para que se enfríe igual por ambos lados.

9 Estire la masa en el sentido que va de un extremo estrecho hacia el opuesto, dejándola de un grosor de 7 u 8 mm y haga una **vuelta doble**: lleve los bordes estrechos hacia el centro (sin montarlos) y luego doble por la mitad en el mismo sentido (en el perfil verá cuatro capas). Deje reposar en el frigorífico envuelta en plástico un mínimo de media hora.





10 Estire nuevamente la masa desde el lado por el que se ven las capas hacia el opuesto y haga una **vuelta sencilla**: doble la masa desde ambos extremos hacia dentro, superponiendo ambos pliegues de masa para formar tres capas. Envuelva en plástico y deje reposar en el frigorífico otra media hora como mínimo.

11 Extienda la masa formando un rectángulo de 58 x 42 cm aprox. Distribuya por encima la crema de yemas, las nueces, las almendras y las pasas. Enrolle la masa desde ambos extremos largos hacia el centro y divídala a lo largo justo por la mitad longitudinalmente, para separar los dos cilindros que habrá formado.

12 Coloque los dos cilindros (uno al lado del otro) en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y haga un corte, no muy profundo, en la superficie de cada uno (a lo largo) de modo que queden abiertos y se vea el relleno. Tréncelos sin apretar, cruzando varias veces uno sobre el otro. Pinte con huevo batido y deje reposar en un sitio templado, libre de corrientes de aire hasta que doble su volumen (aproximadamente 2 horas, depende de la temperatura ambiente)

13 **Precaliente el horno a 180º**.

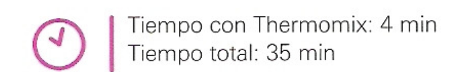
14 Introduzca la trenza en el horno durante 45 minutos. Si ve que se tuesta demasiado, cúbrala con papel de aluminio. Mientras tanto prepare el glaseado mezclando en un bol la clara de huevo, el azúcar glas y las gotas de zumo de limón.

15 Cuando la trenza esté templada, píntela con el glaseado. Sirva cuando se haya enfriado.

Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
328.7 kcal / 1374.2 kJ	32 g	5.5 g	20.7 g

Vallobinas



INGREDIENTES
(para 36 unidades)

150 g de azúcar
La piel de 1/2 naranja (sólo la parte coloreada)
150 g de almendras crudas sin piel
1 huevo
40 g de nata líquida
200 g de chocolate fondant



1 **Precaliente el horno a 180º**.

2 Ponga en el vaso el azúcar y la piel de naranja y programe **30 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

3 Ponga las almendras en el vaso y trocee programando **6 seg./vel. 5**.

4 Agregue el azúcar aromatizado reservado, el huevo y la nata y programe **10 seg./vel. 3**.

5 Forre la bandeja de horno con papel de hornear y con dos cucharitas haga montoncitos de masa del tamaño de una nuez. Deje sufiente espacio entre ellos para ir extendiéndolos con el dorso de una cuchara formando círculos de 7 cm de diámetro. Con esta masa necesitará hornear 3 tandas (salen 12 vallobinas por cada bandeja).

6 Hornee durante 8 minutos (hasta que se doren).

7 En el vaso limpio y seco, ponga el chocolate troceado y rállelo programando **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

8 A continuación programe **2 min/60º/vel. 2**. Con la espátula, baje el chocolate del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **1 min/37º/vel. 2**.

9 Pincele las pastas por su lado liso con el chocolate fundido y déjelas secar.

Receta facilitada por Mª Dolores Fernández Rodríguez.

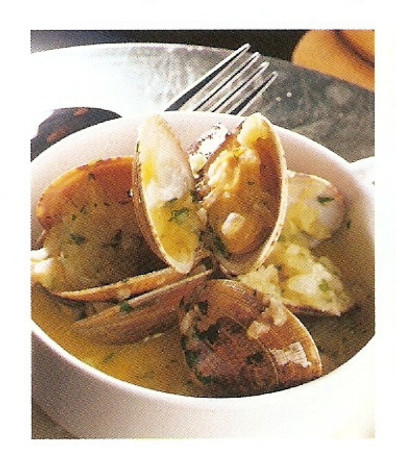
Valores nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos carbono	Proteínas	Grasas
66.9 kcal / 279.7 kJ	6.3 g	2.1 g	3.8 g

Vallobinas →



Otras recetas de Aragón, Asturias, Cantabria, Galicia, La Rioja, Navarra y País Vasco publicadas en nuestros libros



Almejas a la marinera
Imprescindible



Arroz con leche
Imprescindible



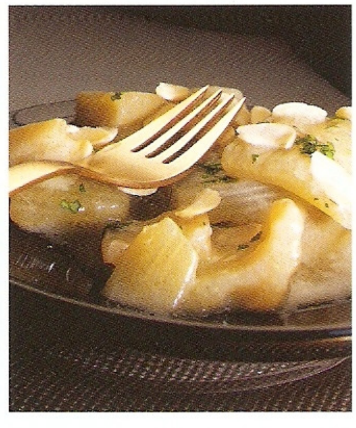
Bollos de mantequilla de Bilbao
Repostería y pastelería



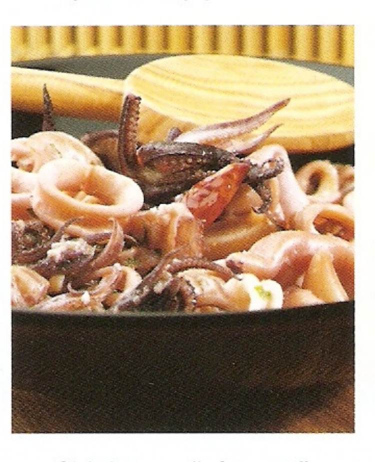
Bonito a la riojana
Cuida tu salud



Calamares en su tinta
Imprescindible



Cardo con almendras
Simplemente espectacular



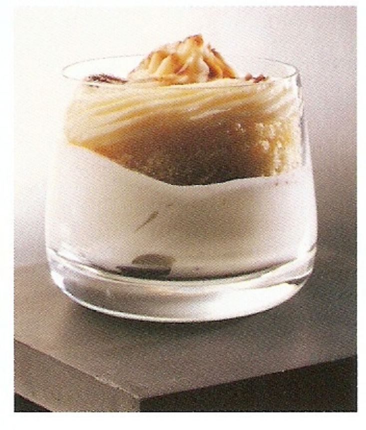
Chipirones "afogaos"
Las recetas de nuestras presentadoras



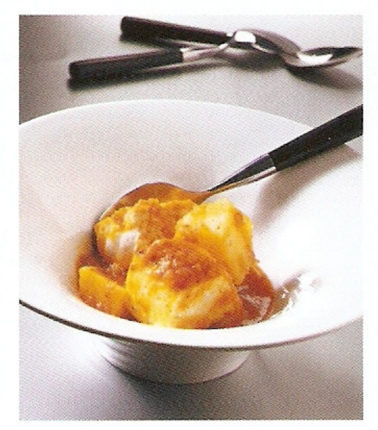
Empanada de maíz con zamburiñas
Cocina sin gluten para todos



Empanada de *xoubas*
Simplemente espectacular



Goxúa
Repostería y pastelería

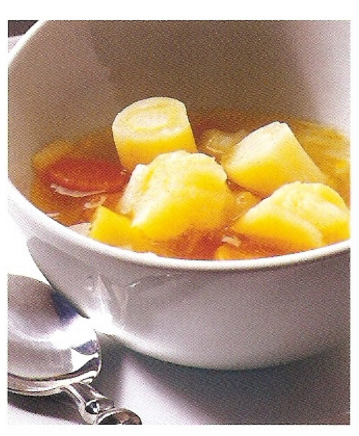


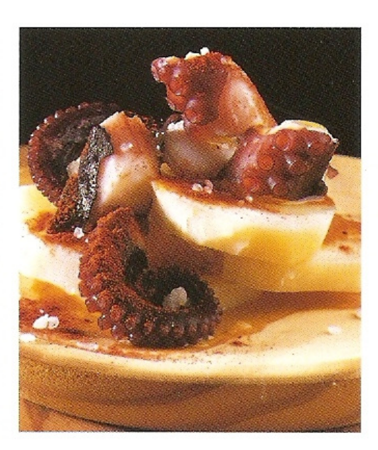
Marmitako
Imprescindible



Merluza a la gallega
Imprescindible


Pastel de cabracho
Imprescindible


Porrusalda
Imprescindible


Pulpo *á feira*
Imprescindible


Quesada pasiega
Imprescindible


Ruso con salsa de *toffe*
Repostería y pastelería


Rape al vapor con salsa verde
Imprescindible


Bacalao al vapor con salsa vizcaína
Imprescindible


Tarta de Santiago
Imprescindible

Consulte todas nuestras recetas en

www.recetario.es

Índice temático

Aperitivos y masas

Legumbres y verduras

Pescados

Carnes

Dulces y postres

Índice alfabético



Lo mejor de nosotros para su familia



Edita
Vorwerk España Management, S.L., S.C.

Director de Thermomix España
Ignacio Fernández-Simal

Coordinación editorial y maquetación
Beatriz Rodríguez
Alexandra Mas
María S. Loureiro

Elaboración y desarrollo de recetas
Cristina Vela
Miriam Aguirre
Beatriz Rodríguez

Fotografías
Sacha Hormaechea

Diseño gráfico
Santiago Carballal

Agradecimientos
Gloria González Molina
Purificación Fernández Estrada

Valores nutricionales
Tunutricionista, S.L.

Fotomecánica/Impresión
Anpial, S.L. / Gráficas Aga, S.L.

Depósito Legal: M-54360-2010
ISBN: 978-84-614-6371-8

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.

Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50

www.thermomix.es www.recetario.es www.thermomixmagazine.com

Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®







Si está interesado/a en otras publicaciones de Thermomix®, pregunte a su presentador/a.

VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

Si está interesado/a en otras publicaciones de Thermomix®, pregunte a su presentador/a.



Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®

Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50
www.thermomix.es

1ª Edición. Febrero 2011 424.512.2

P.V.P. 30 €
9788461463718





